ГЛОСАРІЙ

Авітаміноз – порушення біохімічних і фізіологічних процесів внаслідок тривалої нестачі одного або кількох вітамінів в організмі, що призводить до захворювання.

***А***даптація – процес пристосування організму до нових умов існування.

***А***декватний рівень споживання – рівень добового споживання харчових та біологічно активних речовин, встановлений на основі розрахункових або експериментально визначених величин.

Азотистий баланс – показник рівня азотистого обміну; співвідношення кількості Нітрогену, що надійшов з їжею і виділився з організму за добу (з сечею, калом, потом).

***А***зотистий обмін – обмін нітрогенвмісних речовин (білки, нуклеїнові кислоти, амінокислоти); порушення азотистого обміну нерідко обумовлені неповноцінним харчуванням, а також порушенням функцій печінки та кишечнику.

***А***ліментарний – (от лат. alimentarius – харчовий) – який відноситься до їжі, до харчування.

***А***ліментарні захворювання – хвороби, що зв’язані з неправильним (нерегулярним, незбалансованим, неповноцінним) харчуванням або з вживанням недоброякісної їжі.

***А***мілази – ферменти, що розщеплюють полісахариди їжі (крохмаль) і глікоген у процесі травлення.

***А***мінокислоти – азотовмісні органічні кислоти, які містять аміногрупу і є основним структурним компонентом білків; порушення обміну амінокислот є причиною багатьох захворювань.

***А***мінокислоти замінні – кислоти, які можуть синтезуватися в організмі людини із безазотистих речовин і амонійного азоту (аланін, серін, тирозин, гліцин, цистеїн, аспарагінова кислота, глютамінова кислота, аспарагін, глютамін, пролін).

***А***мінокислоти незамінні – кислоти, які не синтезуються в тканинах організму, або синтезуються в недостатній кількості: валін, лейцин, ізолейцин, треонін, лізин, метіонін, фенілаланін, триптофан, аргінін, гістидин.

***А***немія аліментарна – залізодефіцитна анемія (недокрів’я), яка розвивається внаслідок недостатнього надходження заліза з їжею (напр., при одноманітному молочному харчуванні, годуванні новонароджених тільки коров’ячим або козячим молоком).

***А***нтибіотики – група харчових добавок, що уповільнює псування харчових продуктів (м'яса, риби, птаха, овочів і т. ін.). Антибіотики, дозволені для застосування з медичною метою, не допускаються для використання при виготовленні харчових продуктів і напівфабрикатів.

***А***нтиокиснювачі (син. Антиоксиданти) – природні або синтетичні речовини (вітаміни, ненасичені жирні кислоти та ін.), які мають здібність уповільнювати або запобігати надмірному окисненню органічних сполук; у організмі знижують ризик розвитку різних хвороб, які пов’язані з впливом хімічних, бактеріологічних та інших шкідливих чинників навколишнього середовища.

***А***петит – відчуття, яке пов’язане з потребою організму в їжі; у разі тривалої відсутності їжі переходить у відчуття голоду.

***А***петит знижений (син. Анорексія) – зменшення або відсутність бажання у прийманні їжі.

***А***петит підвищений (син. Булемія) – неутомне почуття голоду, потреба у частому прийомі їжі.

***А***роматизатори (ароматичні речовини) – гамма речовин (натуральні екстракти, настої, плодово-ягідні соки, сиропи, прянощі, окремі запашні речовини), що мають приємний запах (аромат), спеціально вносяться в харчові продукти.

***А***роматичні есенції – складні композиції запашних речовин (природного, ідентичного природному, штучного (синтетичного) походження) у відповідному розчиннику або змішані з твердими носіями: крохмалем, лактозою, білками, куховарською сіллю і т. ін.

***А***симіляція (син. Анаболізм) – процес засвоєння організмом речовин, які надходять з навколишнього середовища, в результаті чого ці речовини або їх метаболіти стають змістовною частиною біологічних структур або депонуються у організмі.

***Б***АД, БАДП – див. Біологічно активні добавки до їжі.

***Б***аланс нутрієнтів (рівновага) – стан рівноваги між утилізацією та виведенням (екскрецією) різних харчових субстратів. Баланс харчових речовин – показник непостійний.

***Б***АР – див. Біологічно активні речовини.

***Б***арвники – основна група речовин, що визначає зовнішній вигляд продуктів харчування.

***Б***езпека харчових продуктів – стан обґрунтованої упевненості у тому, що харчові продукти при звичайних умовах їх використання не виявляються шкідливими та не представляють небезпеку для здоров’я теперішнього та майбутнього поколінь.

***Б***ері-бері – захворювання, яке розвивається внаслідок недостатньої кількості в їжі тіаміну (вітаміну В1) або порушення його засвоюваності в організмі; характеризується атрофією м’язів, поліневритом, розладом серцевосудинної діяльності.

***Б***ілки – високомолекулярні нітрогенвмісні сполуки, що складаються з амінокислот, є основним будівельним матеріалом клітин організму людини та тварин. Надходять в організм з продуктами тваринного та рослинного походження (м’ясо, риба, яйця, молочні продукти, злаки, бобові, горох, кукурудза, горіхи тощо). В процесі травлення розщеплюються до амінокислот, з яких у клітинах утворюються нові білки, що властиві даному організму.

***Г***рають першорядну роль в життєдіяльності, прискорюють і регулюють біохімічні реакції (ферменти), служать матрицею різних органів (колаген), можуть щільно стискати і розслаблювати свою структуру (скорочувальні білки), беруть участь у захисті організму від інфекцій (антитіла, інтерферони) тощо. Недостатня кількість білків в харчуванні супроводжується затримкою росту і розвитку, порушеннями діяльності нервової системи, печінки та інших органів, служить однією з причин підвищення сприйняття організму до інфекційних захворювань.

***Б***ілкова недостатність – патологічний стан, який розвивається внаслідок нестачі білку в їжі.

***Б***ілковий обмін – вид обміну, який включає процес надходження білків з їжею, їх розщеплення, транспортування утворених амінокислот, синтезу притаманних даному організму білків, їх розпад та виведення кінцевих продуктів із організму.

***Б***ілково-енергетична недостатність – загальна назва патологічного стану, який розвивається внаслідок нестачі білка та низької калорійності їжі.

***Б***іологічна ефективність – показник якості жирових компонентів харчових продуктів, який відображає вміст в них поліненасичених жирних кислот.

***Б***іологічна цінність їжі (харчова цінність) – ступінь відповідності складу їжі потребам організму у факторах харчування.

***Б***іологічно активні добавки до їжі, біодобавки, БАД – концентрати природних (або ідентичних природним) біологічно активних речовин, які призначені для безпосереднього прийому з їжею або введення у склад харчових продуктів. БАД використовуються для підвищення неспецифічної здатності до опіру організму, зниження ризику розвитку захворювань та обмінних порушень, здійснення (у фізіологічних рамках) регуляції функцій організму. По складу інгредієнтів та дії на організм розрізняють декілька видів БАД – нутріцевтики, парафармацевтики, еубіотики та ін.

***В***афлі – вироби, які випускають у вигляді тонких, легких, пористих листів або фігур, що прошаровані начинкою або без неї.

***В***егетаріанство – загальна назва системи харчування, що виключає або обмежує потребу продуктів тваринного походження.

***В***ерхній припустимий рівень споживання – найбільший рівень добової потреби харчових і біологічно активних речовин, які є нешкідливими для здоров’я; в разі надмірного зростання споживання цих величин потенційний ризик несприятливого впливу зростає.

***В***ершки – молочний продукт, одержаний сепаруванням молока.

***В***ершкове масло – високо жирний харчовий продукт, який виготовляється із вершків молока.

***В***ільні радикали – атоми або хімічні сполуки з неспареним електроном; з участю вільних радикалів здійснюються важливі біохімічні процеси, але їх надлишок шкідливий для організму.

***В***ітаміни – мікронутрієнти, біологічно активні низькомолекулярні органічні речовини рослинного та тваринного походження. Надходять в організм з харчовими продуктами, у яких знаходяться у вільному або зв’язаному стані, а також у вигляді провітамінів. Частково синтезуються в організмі людини, переважно у кишечнику, з участю нормальної кишечної мікрофлори. Беруть участь в регуляції біохімічних та фізіологічних процесів в організмі. Відсутність або нестача вітамінів в продуктах харчування, а також порушення вітамінного обміну в організмі призводить до розвитку патологічних станів (авітамінозів та гіповітамінозів). За фізико-хімічними властивостями вітаміни розділяються на водорозчинні та жиророзчинні.

***В***ітаміни водорозчинні – термолабільні, руйнуються в лужному середовищі і стійкі у кислому середовищі, не накопичуються в організмі; до цієї групи відноситься аскорбінова кислота (вітамін С), нікотинова кислота (вітамін РР), вітаміни групи В – тіамін (вітамін В1), рибофлавін (вітамін В2), піридоксин (вітамін В6), ціанкобаламін (вітамін В12), фолієва кислота, пантотенова кислота (вітамін В3), біотин (вітамін Н).

***В***ітаміни жиророзчинні – відносно стійкі до нагрівання, можуть накопичуватися у організмі; до цієї групи входять ретинол (вітамін А), кальциферол (вітамін D), філохінол (вітамін К), токоферол (вітамін Е); сюди ж відносять і комплекс поліненасичених жирних кислот, що визначений як вітамін F.

***В***ітамінна недостатність (син. Вітамінне голодування) – загальна назва різних по клінічним проявам патологічних станів організму, що зумовлені недостатнім надходженням вітамінів.

***В***ітамінно-мінеральні комплекси – різновидність БАД, в склад яких входять вітаміни, біоелементи, мінеральні речовини.

***В***ітамінологія – розділ нутриціології, гігієни харчування, біохімії, фармакології і деяких інших медико-біологічних наук, що вивчають структуру та механізм дії вітамінів і вітаміноподібних речовин, а також розробляють методи їх вживання в профілактичних і лікувальних заходах.

***В***сесвітня організація охорони здоров’я, ВООЗ – спеціалізований заклад організації об’єднаних націй, який заснований у 1946 р.; головною метою ВООЗ є досягнення усіма народами якомога вищого рівня здоров’я.

***В***смоктування – активний фізіологічний процес проникнення в кров або лімфу з кишечнику через епітелій ворсинок різних речовин (вільні жирні кислоти, амінокислоти та ін.). Механізми всмоктування окремих харчових компонентів різні. У ротовій порожнині починають всмоктуватися моносахариди, в шлунку – вода та алкоголь, у тонкому кишечнику – продукти метаболізму білків, жирів, більшість водо- та жиророзчинних вітамінів, що надходять з їжею. Вуглеводи всмоктуються тільки у вигляді моносахаридів, при цьому присутність в кишечному соці солей Натрію підвищує швидкість всмоктування більш, ніж в 100 разів.

***В***углеводи – природні органічні сполуки, що представляють собою альдегідо- і кетоноспирти (до них відносять крохмаль і цукри); служать головним джерелом енергії для організму. Багато вуглеводів у вигляді крохмалю знаходяться у хлібі, рисі, кукурудзі, картоплі, в кондитерських виробах, солодких плодах і ягодах. Вуглеводи мають велике значення для діяльності м'язів, нервової системи, серця, печінки і інших органів.

***В***углеводи важкозасвоювані – див. Вуглеводи незасвоювані.

***В***углеводи засвоювані – вуглеводи у складі продуктів харчування, що ефективно перетравлюються і використовуються організмом (напр., крохмаль, глікоген, сахароза).

***В***углеводи незасвоювані (син. Вуглеводи важкозасвоювані) – високомолекулярні вуглеводи у складі продуктів рослинного походження (напр., клітковина); слабо піддаються розщепленню під впливом травних соків людини.

***В***углеводи рафіновані — легкозасвоювані вуглеводи, що здобуті з рослинної сировини і очищені від супутніх (баластних) речовин.

***В***углеводний обмін – вид обміну, що включає процеси надходження вуглеводів до організму, їх розщеплення, всмоктування, біосинтезу вуглеводів, що притаманні даному організму, їх розпаду і виділенню кінцевих продуктів.

***Г***астрин – біологічно активний поліпептид, що секретується слизовою оболонкою шлунка; спричиняє посилення секреції шлункового та панкреатичного соків.

***Г***астрит – ураження слизової оболонки шлунку з запальними і/або атрофічними змінами.

***Г***астрит аліментарний – розвивається внаслідок незбалансованого, нераціонального харчування або недостатнього жувального апарату.

***Г***астрит алкогольний – розвивається при надмірному вживанню алкоголю.

***Г***енетично модифікований організм (ГМО) — організм або декілька організмів чи безклітинне, одноклітинне або багатоклітинне утворення, здатне до відтворення або передачі успадкованого генетичного матеріалу, відмінні від природних організмів, отримані з використанням методів генної інженерії і містять генно-інженерний матеріал, в тому числі гени, їх фрагменти або комбінації генів.

***Г***енна інженерія – практика цілеспрямованих змін генетичних програм статевих клітин з метою надання початковим формам організмів нових властивостей або створення принципово нових форм організмів.

***Г***епатит – запалення печінки.

***Г***епатоз – дистрофія печінки.

Гігієна харчування (син. гігієна харчова) – галузь гігієни, що займається вивченням якості харчових продуктів та їх впливом на організм людини, що розробляє нормативи, вимоги та рекомендації по їх виготовленню, збереженню та застосуванню (режиму харчування, складу раціону, якості страв).

***Г***ідрогенізований жир – це олії які в процесі гідрогенізації перетворюються з рідкого стану у твердий жир.

***Г***іпервітаміноз – стан організму, викликаний надлишковим вмістом вітамінів у тканинах, в основному жиророзчинних.

***Г***олодування — стан організму при повній відсутності або недостатньому надходженні їжі, а також при різкому порушенні засвоєння харчових речовин.

***Г***олодування білкове — виникає при недостатньому надходженні в організм білків, яке призводить до негативного азотистого балансу.

***Г***олодування вітамінне – див. Вітамінна недостатність. ^

***Г***олодування водне – виникає при нестачі води у раціоні або при втраті великої кількості води (важка фізична праця, блювота, пронос).

***Г***олодування вуглеводне – виникає при хронічній недостатності вуглеводів в їжі, та при деяких порушеннях обміну речовин.

***Г***олодування жирове – виникає при хронічній недостатності жирів в їжі.

***Г***олодування мінеральне – виникає при хронічній недостатності необхідних для організму мінеральних речовин.

***Г***олодний день – періодично призначений день, коли пацієнт повністю утримується від прийому їжі; застосовується при лікуванні порушень обміну речовин, деяких шлунково-кишкових захворюваннях.

***Г***омеостаз – постійність складу внутрішнього середовища організму, відносна стабільність основних фізіологічних і біохімічних показників метаболізму.

***Д***іарея — дуже часта дефекація.

***Д***ієта (образ життя) – певний по складу і кількості асортимент харчових продуктів, що споживаються в певний час і в певній послідовності. Цей термін ширше, ніж термін «лікувальне харчування», тому що включає кількість харчових продуктів, спосіб їх прийняття, режим харчування.

***Д***исбактеріоз (син. Дисбіоз) – змінення кількісних співвідношень та складу нормальної мікрофлори організму (напр., в кишечнику); характеризується зменшенням кількості або зникненням певних видів мікроорганізмів, а також появленням мікробів, що не відповідають нормальній мікрофлорі. Дисбактеріозом називають також сукупність тих змін у організмі, які виникають в наслідок порушення складу та функцій нормофлори.

***Д***испепсія – загальний термін для позначення порушень травлення.

***Д***истрофія – патологічний процес, що виникає у зв'язку з порушенням обміну речовин; характеризується появою і накопиченням у клітинах і тканинах продуктів обміну.

***Д***истрофія аліментарна (син. Виснаження аліментарне) – захворювання, що розвивається внаслідок недостатнього надходження харчових речовин у організм; характеризується загальним виснаженням, набряками, прогресуючими порушеннями різних видів обміну речовин.

***Д***истрофія білкова – загальна назва дистрофії, що виникає у зв'язку з порушенням білкового обміну.

***Д***истрофія жирова (син. Дистрофія ліпідна) – дистрофія, що характеризується порушенням обміну ліпідів та виявленням збільшеної кількості ліпідів у клітинах та міжклітинній речовині, або його якісними змінами.

***Д***обовий раціон харчування – включає скомплектовані сніданок, обід, полудник, вечерю.

***Д***раглеутворювачі (гелеутворювачі) – сполуки, які додають харчовому продукту властивості гелю (структурованої високодисперсної системи з рідким дисперсійним середовищем, що заповнює каркас, який утворено частинками дисперсної фази).

***Е***кскреція — сукупність фізіологічних процесів, що направлені на звільнення організму від продуктів метаболізму, надлишку води, що надходять з їжею чужерідних речовин.

***Е***кстракти фруктово-ягідні являють собою згущені, концентровані і освітлені фруктово-ягідні соки.

***Е***мульгатори – хімічні речовини, здатні (за умов розчинення або диспергування в рідині) утворювати і стабілізувати емульсію, завдяки здатності концентруватися на поверхні розділу фаз і знижувати міжфазне поверхневе натягнення.

***Е***нергетична цінність їжі – кількість енергії (ккал, кДж), що звільнилася в організмі людини із харчових речовин для забезпечення його фізіологічних функцій.

***Е***нергетична цінність харчових речовин – кількість енергії (ккал, кДж), що звільнилася в організмі при окисненні 1 г певного виду харчових речовин.

***Е***нергетична цінність харчового продукту – сумарна кількість енергії (ккал, кДж), що звільнилася в організмі при окисненні харчових речовин, які входять у склад певного харчового раціону, з урахуванням їх засвоюваності.

***Е***нергетичний баланс – співвідношення кількості енергії, що надходить в організм (з їжею) і використаною організмом.

***Е***нергетичний обмін – вид обміну, що включає процеси накопичення, перетворення, використання і розсіювання енергії.

***Е***убіотики – БАД, у склад яких входять живі мікроорганізми або їх метаболіти, що виявляють нормалізуючу дію на склад і біологічну активність мікрофлори травного тракту.

***Е***фірні масла – пахучі рідкі суміші летючих органічних речовин, які виробляються рослинами, що обумовлюють їх запах.

***Ж***ир – це ефір-гліцерид, що складається з гліцерину (10…16%) і жирних кислот (84…90%).

***Ж***ири – органічні сполуки, що представляють собою складні ефіри гліцерину і вищих жирних кислот. В їжу вживаються жири різних тварин, птахів та риби, молочний жир (вершкове та топлене масло), а також жири рослинного походження (соняшникова, соєва, оливкова і інші олії). З жирами до організму надходять необхідні речовини – вітаміни А, В, Е, поліненасичені жирні кислоти, лецитин та ін. При перетравленні жири розщеплюються з утворенням жирних кислот; у організмі людини використовуються як енергетичний, пластичний та теплоізолюючий матеріали.

***Ж***ири кулінарні, кондитерські і хлібопекарські являють собою різні безводні суміші жирів: рафінованої дезодорованої олії, саломасу або універсальної жирової суміші, переетерифікованих, тваринних топлених жирів.

***Ж***ирні кислоти – органічні кислоти, що входять до складу ліпідів тварин і рослин (молоко та молочні продукти, м’ясо, яйця, риба, рослинні олії тощо).

***В***ідрізняються одна від одної довжиною карбогенового ланцюга, ступенем насиченості, структурною конформацією та ін. В організмі людини відіграють енергетичну роль.

***Ж***ировий обмін – частина ліпідного обміну, що відповідає етапам перетворення нейтральних жирів.

***Ж***ир-сирець – жирова тканина, отримана під час переробляння всіх видів худоби, що є сировиною для вироблення топлених жирів.

***Ж***овч – секрет, що виробляється клітинами печінки; жовч збирається у жовчному міхурі, а із нього надходить у дванадцятипалу кишку для участі у процесі травлення. Порушення в утворенні жовчі або у її надходженні у кишечник ведуть за собою зсуви у процесах перетравлення та всмоктування жирів.

***Ж***овчний міхур – порожнистий орган травної системи, де відбувається накопичення і концентрація жовчі, яка надходить потім у дванадцятипалу кишку.

***Ж***овчні кислоти — органічні сполуки, які утворюються в печінці із холестерину, виділяються в кишечник із жовчю; необхідні для травлення ліпідів їжі. Беруть участь в процесах емульгування жирів, активації підшлункової ліпази і всмоктуванні жирних кислот у тонкому кишечнику.

***Ж***овчогінні засоби — лікувальні засоби, що підсилюють утворення жовчі або сприяють виділенню жовчі.

***Ж***ування – фізіологічний акт, що включає в себе подрібнення їжі в ротовій порожнині і змішування її зі слиною; представляє собою начальну фазу травлення.

***З***агусники – речовини, які використовують для підвищення в'язкості харчових продуктів.

***З***акріп – уповільнене або систематично недостатнє опорожнення кишечнику; часто супроводжується різними розладами травної системи.

***З***акріп аліментарний — обумовлений тривалим вживанням їжі, що легко засвоюється і не містить речовин, які стимулюють моторику кишечнику.

***З***асвоєння (всмоктування, поглинання) – процес, в ході якого частина нутрієнтів потрапляє у внутрішнє середовище організму із загальної кількості, яку отримав шлунково-кишковий тракт. Кількість харчових речовин, що всмоктується стінкою тонкого кишечнику більша, ніж потрапляє у кров та лімфу, тому що в кишечнику відбувається рециркуляція нутрієнтів і тільки певна їх частина включається в метаболізм. Іншу частину використовують кишкові мікроорганізми, паразити, а потім вона втрачається з каловими масами.

***З***асвоюваність харчових речовин – доля харчових речовин, що надходять усередину і використовуються організмом; залежить від перетравлення їжі і від повноти всмоктування.

***З***балансованість харчових речовин – співвідношення харчових речовин в раціоні харчування, яке забезпечує максимальне засвоєння їжі і відповідні потребам організму кількість і склад харчових речовин.

***З***доровий спосіб життя – поведінка людини, що виключає або зводить до мінімуму число шкідливих впливів на його організм і включає правильне харчування, добру рухову активність, режим сну і відпочинку, оздоровчі процедури.

***З***доров'я – стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів (із Статуту

***В***ООЗ).

***З***неводнення — різке зменшення вмісту води в організмі, що зумовлене її недостатнім надходженням або надмірним виділенням. «Ідеальний білок» – розрахункова формула білку з оптимальним вмістом амінокислот (ФАО/ВООЗ, 1973).

***Ї***жа – сукупність придатних до вживання харчових продуктів, натуральних або тих, що підлягають додатковій обробці (промисловій, кулінарній). Їжа людини складається з продуктів рослинного, тваринного, мінерального походження, а також продуктів, що одержані синтетичним (технологічним) шляхом.

***Й***огурт, простокваша – це кисломолочні напої молочнокислого бродіння.

***К***ава – це насіння (зерна) плодів вічнозеленого кавового дерева, багатого алкалоїдом кофеїном, ароматичними речовинами і хлорогеновою кислотою.

***К***ава розчинна являє собою висушений екстракт смаженої кави.

***К***акао-порошок – це тонкоподрібнений продукт з какао жмиха.

***К***арамель – цукристий кондитерський виріб, що складається з карамельної маси і начинки або без неї.

***К***ахексія – крайня ступінь виснаження організму, яка характеризується значним зменшенням маси тіла, зниженням фізіологічних функцій, астенічним синдромом.

***К***ахексія аліментарна – патологічний стан, що виникає при тривалому голодуванні.

***К***екси – це вироби із здобного тіста з різними поліпшувачами. Їх виготовляють на хімічних розпушувачах або без них і на дріжджах.

***К***исломолочні продукти – продукти, які одержують з молока шляхом молочнокислого бродіння, інколи за участю спиртового.

***К***ишечний сік – мутна рідина, що виробляється кишковими залозами; вміщує комплекс травних ферментів.

***К***ишкові залози – спеціальні залози, які розташовані удовж усієї внутрішньої оболонки тонкого кишечнику; секретують кишковий сік.

***К***літковина (целюлоза) — полісахарид рослин, який не засвоюється організмом людини, оскільки в системі травлення не має ферментів для його гідролізу; регулює механічну функцію травної системи, посилює перистальтику кишечнику і запобігає виникненню закріпів.

***К***овтання – фізіологічний акт, що забезпечує просування їжі, яка міститься у порожнині рота у стравохід і шлунок.

***К***онсерванти – речовини, що продовжують термін зберігання продуктів, захищаючи їх від псування, викликаного мікроорганізмами (бактерії, цвілеві гриби, дріжджі, серед яких можуть бути патогенні і непатогенні види).

***К***оньяк – це міцний алкогольний напій із своєрідним букетом і смаком, приготовлений шляхом тривалої витримки коньячного спирту в дубових бочках.

***К***улінарний виріб – харчовий продукт (сукупність харчових продуктів), доведений до кулінарної готовності, але такий, що може потребувати незначного додаткового обробляння (охолоджування, розігрівання, порціювання та оформлювання).

***Л***іпази (шлункова, підшлункова, тканинна) – ферменти, що каталізують гідроліз нейтрального жиру на гліцерин і жирні кислоти в травній системі і тканинах організму.

***Л***іпемія аліментарна – підвищений вміст ліпідів в крові, який обумовлений надходженням жирів з їжею.

***Л***іпідемія (ліпемія) – підвищений вміст ліпідів в крові.

***Л***іпіди – природні органічні сполуки, що містять жири і жироподібні речовини; ліпіди є основними компонентами мембран клітини, утворюють енергетичний резерв організму, беруть участь у передачі нервових імпульсів.

***Л***іпідний обмін – вид обміну, який включає процеси перетравлення ліпідів, всмоктування жирних кислот і моноглицеридів, біосинтезу специфічних ліпідів, їх розщеплення і виділення кінцевих продуктів.

***М***акронутрієнти (от греч. macros – великий і лат. nutritio – харчування) – харчові речовини, що потрібні організму у великій кількості (десятки грамів щоденно). Макронутрієнти -- це білки, жири, вуглеводи, які при окисненні дають організму енергію, що необхідна для виконання усіх його функцій. Білки та жири постачають також «побудовний матеріал» для організму (у вигляді продуктів метаболізму – вільних амінокислот та жирних кислот).

***М***ікронутрієнти (от греч. micros – малий і лат. nutritio -- харчування) – харчові речовини, що потрібні організму у невеликій кількості. Добова потреба у цих речовинах часто вимірюється долями грамів (міліграмами і мікрограмами). Мікронутрієнти уявляють собою вітаміни, біоелементи, деякі мінеральні речовини тощо. Мікронутрієнти не являються джерелом енергії, але приймають участь в її засвоюванні, а також в регуляції різних функцій і здійсненні процесів росту і розвитку організму.

***М***айонез – це сметаноподібна дрібнодисперсна емульсія типу «масло і воді», виготовлена з рафінованої дезодорованої олії з додаванням емульгаторівстабілізаторів, ароматизаторів, смакових, харчових добавок і прянощів.

***М***армелад – це желеподібний продукт, який одержують виварюванням фруктово-ягідної сировини або розчину драгле утворювачів з цукром та іншими добавками для поліпшення смаку, аромату, кольору і консистенції.

***М***`язові тканини – це спеціалізовані тканини, призначені для здійснення рухової активності, в основі дії яких використовується скоротлива здатність білків.

***М***`ясні продукти – вироби, що їх виготовляють з м`ясної сировини з добавлянням інших компонентів відповідно до рецептури.

***М***’ясо – туша, пів туша або ії частина, що являє собою сукупність м`язової, жирової, сполучної тканини з кістками.

***М***еханічна кулінарна обробка їжі — кулінарна обробка харчових продуктів механічним способом з метою виготовлення страв, кулінарних виробів і напівфабрикатів.

***М***ікрофлора – сукупність видів мікроорганізмів, що виявлені в окремих органах (у ротовій порожнині, кишечнику).

***М***інорні біологічно активні речовини – речовини різної хімічної будови, що присутні в харчових продуктах (флавоноїди, індоли, органічні кислоти тощо). Вони володіють специфічним (протекторним, регуляторним) впливом на різні функції окремих метаболічних систем і організму в цілому.

***М***олоко – це біологічна речовина , яка виробляється молочними залозами самок ссавців.

***М***орозиво – є високопоживним продуктом харчування з солодким або солодкуватим смаком.

***Н***едостатність харчування – невідповідність енергетичної цінності їжі і вмісту окремих харчових речовин в раціоні фізіологічним потребам організму; недостатність харчування призводить до виникнення аліментарних захворювань.

***Н***утриєнти — див. Харчові речовини

***Н***утрицевтики – біодобавки, концентрати БАР, що призначаються для прийому або введення у склад харчових продуктів з метою збагачення раціону харчування людини окремими БАР або їх комплексами.

***Н***утриціологія (от лат. nutritio – харчування і грец. logos – вчення) – наука про їжу та харчування, про продукти харчування, харчові речовини та інші компоненти, що знаходяться в продуктах; про їх дію і взаємодію; про їх вживання та засвоювання, про витрачення і виведення з організму, про їхню роль в піддержуванні здоров'я або виникненні захворювань. У сферу інтересів нутриціології входять харчування та їжа, харчові речовини та харчові продукти, фізіологічні і хімічні процеси у організмі, що зв'язані з надходженням, витрачанням і виведенням харчових речовин і продуктів їхнього обміну. Безпосереднє відношення до нутриціології мають процеси порушення здоров'я під впливом неповноцінного харчування і, навпаки, профілактичний і лікувальний вплив на організм людини повноцінної їжі і правильного способу життя. В коло інтересів нутриціології входять і харчова поведінка людини, і вибір їжі, і обробка та зберігання харчових продуктів, і питання харчового законодавства і багато іншого.

***Н***утриціологія загальна – включає загальні відомості про харчування, їжу і харчові речовини, есенціальні і замінні компоненти їжі, про вміст харчових речовин в окремих продуктах харчування, а також відомості про білковий, жировий, вітамінний і інші види обміну речовин.

***Н***утриціологія приватна – зв'язана з практичною стороною проблеми харчування, розглядає нутриєнтну забезпеченість різних груп населення та суспільства в цілому, застосування продуктів харчування з профілактичною та лікувальною метою, а також інші прикладні питання науки про харчування.

***О***бґрунтування безпечності харчової продукції -- діяльність розробника нової продукції, виготовника продукції по установленню її властивостей і характеристик, що представляють потенційну небезпеку для життя людини, по організації розробки гігієнічних нормативів якості та безпеки, а також вимог по їх забезпеченню на етапах перетворень харчової продукції.

***О***безсолювання – надмірна втрата солі організмом (з потом, при діареї, в результаті прийому деяких ліків).

***О***бмін речовин і енергії – сукупність процесів перетворення речовин і енергії в живому організмі і обміну організму речовинами і енергією з навколишнім середовищем.

***О***жиріння – патологічний стан, що супроводжується надлишковим вмістом жиру в організмі, що призводе, як правило, до порушень функцій багатьох органів і систем.

***О***жиріння аліментарне – ожиріння, що обумовлене надлишковим прийманням їжі в порівнянні з рівнем затрат.

***О***лії одержують з олійної сировини, найменування надають за назвою рослин, з насіння, частин або тканин яких їх виробляють.

***О***сновний обмін — кількість енергії, що витрачається людиною у повному покої, натще та при комфортній температурі. Виражається в ккал за 1 год. (або добу) з розрахунку на 1 кг маси тіла.

***О***труєння харчове (син. Токсикоз харчовий) – інтоксикація харчовими продуктами, що містять токсичні речовини.

***П***арафармацевтики — клас БАД, що по своєму зовнішньому вигляду і дії близькі до лікарняних засобів (пігулки, капсули, настойки); парафармацевтики виявляють загальнооздоровчу, загальноукріплюючу дію на організм, можуть бути застосовані для профілактики та в комплексному лікуванні захворювань. В склад парафармацевтиків, звичайно, входять природні БАР рослинного або мінерального походження, які мають фармакологічну активність.

***П***астильні вироби одержують збиванням вивареного фруктово-ягідного пюре з цукром та яєчним білком і змішуванням з драгле утворювачами.

***П***ектини – кислі водорозчинні полісахариди, складова частина багатьох плодів і коренеплодів; в організмі людини активно зв'язують важкі метали і радіонукліди, покращують перистальтику кишечнику і запобігають більш швидкому виведенню токсичних речовин.

***П***елагра — захворювання, що зумовлене відсутністю нікотинової кислоти, триптофану і рибофлавіну; характеризується поразкою шкіри, травного тракту і порушенням психіки.

***П***епсин — загальна назва протеолітичних ферментів класу гідролаз; пепсин – протеолітичний фермент шлункового соку, утворюється у порожнині із пепсиногену і бере участь в розщепленні білків їжі до поліпептидів; активний в кислому середовищі (рН 2-3)

***П***епсиноген – неактивний попередник пепсину, який перетворюється в нього при наявності соляної кислоти шлункового соку.

***П***ептиди – продукти неповного розщеплення природних білків у процесі травлення; утворюються в клітинах організму; біологічно активні речовини; представляють собою два або більше залишків амінокислот; до похідних пептидів відносять багато гормонів, антибіотиків, деякі вітаміни.

***П***еретравлення їжі – розщеплення складних харчових речовин на більш прості під дією ферментів, які виробляються органами травної системи.

***П***еретравлювальність – здатність їжі, складних харчових речовин розпадатися в травному тракті на прості речовини, що усвоюються організмом (амінокислоти, вільні жирні кислоти і інші).

***П***еристальтика – хвилеподібні скорочення порожнистого органу (стравоходу, шлунку, кишечнику), що переміщає вміст цього органу.

***П***ечиво – борошняний кондитерський виріб крихкої структури переважно з використанням хімічних розрихлювачів, що постачається споживачу.

***П***ечінка – орган травної системи; бере участь в різних видах обміну речовин, виконує функції знешкодження токсичних речовин, жовчоутворення.

***П***ечінкова недостатність – порушення функцій печінки.

***П***иво – слабоалкогольний пінистий напій, який містить значну кількість екстрактивних речовин речовин (3…10), обмежену спирту (1,5…7%), добре тамує спрагу, має приємну гіркість і своєрідний аромат.

***П***ідсоложувачі – речовини нецукрової природи, які надають харчовим продуктам солодкому смаку, проте на практиці в цю групу часто включають всі солодкі добавки (інгредієнти).

***П***ідшлункова залоза — залоза внутрішньої і зовнішньої секреції, що продуцирує травні ферменти і гормони, бере участь у вуглеводному і ліпідному обміні.

***П***оліненасичені жирні кислоти, ПНЖК (вітамін F) – лінолева, ліноленова, арахідонова та ін. кислоти, які є важливими компонентами структури кліткових мембран; беруть участь у ліпідному і енергетичному обмінах, сприяють переведенню холестерину в розчинну форму і підвищенню еластичності стінок судин, мають позитивний вплив на стан шкіри, володіють антиоксидантною і антимутагенною дією на клітини. Натуральні джерела ПНЖК – рослинні олії із зерна пшениці, льняного сім'я, соняшника, соєвих бобів, арахіса; грецькі горіхи, мигдаль, авокадо.

***П***риродні мінеральні води являють собою підземний водний розчин фізіологічно активних солей і деяких газів (вуглекислоти, сірководню та ін.).

***П***ровітаміни – попередники вітамінів в організмі (напр., каротиноїди – попередники вітаміну А, стерини – вітаміну D).

***П***ротеази – травні ферменти, що каталізують розщеплення білків.

***П***ряники – вироби з приємним солодким смаком, ароматом прянощів і порівняно м`якою консистенцією.

***П***рянощі – це смакові висушені частини рослин, які містять ефірні олії, алкалоїди і глюкозиди, мають сильний пряний аромат, часто різкий пекучий смак, що їх використовують для покращення смаку та аромату кулінарної продукції.

***Р***аціон харчування – набір рекомендованих споживачу страв і виробів, що скомплектовані по видах прийому їжі відповідно з вимогами раціонального харчування.

***Р***ежим харчування (син. Харчовий режим) – характеристика харчування, що містить кратність, час прийому їжі та розподіл її по калорійності і хімічному складу, а також поведінка людини під час їжі.

***Р***отова порожнина – початкова ділянка травного тракту; травлення в ротовій порожнині починається з подрібнення їжі в процесі жування і змочування її слиною, що містить бактерицидні речовини і ферменти (амілаза і мальтоза), які розщеплюють вуглеводи до глюкози.

***Р***улети – вироби, виготовлені з бісквітного тіста і начинки з певним оздобленням поверхні.

***С***ичужні сири – це високопоживні харчові продукти, які виготовляють шляхом ферментативного згортання білків молока, з подальшою обробкою і дозріванням виділеної сирної маси.

***С***мак — відчуття, що виникає під дією будь якої речовини на рецептори, які розташовані на поверхні язика та на слизовій оболонці ротової порожнини; здатність сприймати та оцінювати особливості їжі та напоїв.

***С***макові товари – це різноманітні за хімічною природою продукти, які збуджують центральну нервову систему і стимулюють роботу харчового каналу (тракту).

***С***ольовий баланс — співвідношення кількості мінеральних речовин, що надходять до організму і виводяться та забезпечують зберігання їх постійного рівня в тканинах і внутрішнього середовища організму.

***С***поживчі властивості харчових продуктів – властивості, що забезпечують фізіологічні потреби людини, а також відповідно меті, для якої цей продукт призначається.

***С***прага — суб'єктивне відчуття потреби організму у воді.

***С***убпродукти – внутрішні органи, голови, ноги, хвости, вим`я, м`ясна обрізь, отримані під час перероблення худоби

***Т***істечка – штучні вироби різноманітної форми і порівняно невеликих розмірів.

***Т***орти – вироби з значним вмістом цукру, жиру, яєць, привабливим зовнішнім виглядом, різноманітним смаком і ароматом, великого розміру, складного оздоблення, обмеженої стійкості при зберіганні.

***Т***равлення – сукупність фізичних, хімічних і фізіологічних процесів, у результаті яких харчові речовини розщеплюються на більш прості хімічні сполуки, що проходять крізь стінки шлунково-кишкового тракту, надходять в кровотік і засвоюються клітинами організму.

***Т***равний статус — стан травної функції організму – сукупність процесів перетравлення, всмоктування і трансформації екзогенних та ендогенних нутрієнтів у процесі їх проходження через шлунково-кишковий тракт.

***Т***равні ферменти – утворюються в спеціальних секреторних клітинах травних залоз і надходять до травного тракту разом зі слиною, шлунковим, підшлунковим та кишковим соками. Травні ферменти поділяють на три основні групи: протеази, ліпази і амілази.

***Т***рипсин – протеолітичний фермент, що каталізує розщеплення білків, пептидів; утворюється із трипсиногену в просвіті кишечнику, бере участь в перетравленні їжі.

***У***тилізація (використання з користю) – процес участі частини нутрієнтів у метаболізмі або депонуванні в організмі від їх загальної кількості, яка всмокталася у внутрішнє середовище.

***Ф***актичне (розрахункове) харчування – кількість їжі, що вживає людина.

***Т***аке харчування називають ще статусом харчування. Статус харчування визначають розрахунковим методом з використанням таблиць хімічного складу харчових продуктів, шляхом контролю харчування даної людини за певний період часу або шляхом опитування. Однак слід мати на увазі, що табличний метод може суттєво відрізнятися від реального змісту у продуктах різних інгредієнтів, особливо у продуктах рослинного походження, макро- і мікросклад яких залежить від грунту, клімату, рівню сонячної інсоляції, умов зберігання і переробки.

***Ф***ерменти травні – приймають участь в процесах розщеплення харчових речовин (напр., пепсин, трипсин, гіалуронидаза).

***Ф***ункціональні продукти – харчові продукти, що підлягають елімінації, збагаченню або заміні по складу нутрієнтів (напр., продукти, що збагачені харчовими волокнами, вітамінами, мікроелементами).

***Х***алва – це кондитерський виріб шарово – волокнистої структури, який складається з тонких волокон збитої з піноутворювачами карамельної маси і розтертих смажених олійних зерен.

***Х***арчова цінність харчового продукту – сукупність властивостей харчових продуктів, при наявності яких задовольняються фізіологічні потреби людини в необхідних речовинах і енергії.

***Х***арчовий раціон — необхідний якісний і кількісний склад споживних харчових продуктів, який забезпечує нормальну життєдіяльність організму.

***Х***арчовий режим – див. Режим харчування.

***Х***арчовий статус (аліментарний, нутрітивний, трофологічний) – стан нутрітивної забезпеченості організму в певний період часу.

***Х***арчовий топлений тваринний жир – жир, що отримують під час витоплювання із яловичого, свинячого, баранячого, кінського жиру-сирцю, а також із кісток.

***Х***арчові добавки — природні або одержані штучним шляхом речовини та їх сполуки, які спеціально вводяться в харчові продукти в процесі їх виготовлення з метою полегшення технологічних операцій та повноти переробки сировини, придання харчовим продуктам визначених властивостей (колір, запах, консистенція тощо), збільшення терміну збереження якості харчових продуктів.

***Х***арчові продукти – продукти, що вживаються людиною у натуральному або переробленому вигляді (тобто ті, що підлягають кулінарній або промисловій переробці), що використовуються в якості джерела енергії і «будівельних» речовин. До харчових продуктів відносять продути дитячого та дієтичного харчування, мінеральну воду, алкогольну продукцію (у тому числі пиво), безалкогольні напої, жувальну гумку, а також продовольчу сировину, харчові добавки, БАД і функціональні харчові речовини. Всі харчові продукти містять необхідні організму поживні речовини.

***Х***арчові речовини (син. Нутрієнти) – органічні і неорганічні речовини, що входять до складу харчових продуктів (білки, амінокислоти, жири, вуглеводи, вітаміни, макро- і мікроелементи, мінеральні речовини, харчові волокна) і використовуються організмом для забезпечення своєї життєдіяльності (функціонування різних органів, виконання фізичної та розумової роботи, підтримка температури тіла). Харчові речовини поділяють на макро- і мікронутрієнти.

***Х***арчування – процес надходження, перетравлення, всмоктування і засвоєння харчових речовин, що необхідні організму для покриття енергетичних затрат, побудування і оновлення тканин, підтримки репродуктивної здібності, для забезпечення і регуляції функцій.

***Х***арчування збалансоване – повноцінне харчування з оптимальною кількістю і співвідношенням усіх компонентів їжі, по відношенню до індивідуальних та фізіологічних потреб організму.

***Х***арчування неповноцінне – зумовлене недостатністю (або відсутністю) будь-якого компоненту, що необхідний для нормальної життєдіяльності організму.

***Х***арчування повноцінне – харчування з достатньою кількістю усіх компонентів, що необхідні для нормальної життєдіяльності організму.

***Х***арчування раціональне – збалансоване харчування при оптимальному режимі прийому їжі.

***Х***лібний квас – це слабоалкогольний напій з вмістом до 1,2% спирту, продукт незакінченого молочнокислого і спиртового бродіння сусла.

Цукерки – велика група кондитерських виробів, які виготовляють на цукровій основі з різними наповнювачами.

Чай – поширений тонізуючий напій, який виготовляють з молодих верхівкових пагонів (флешей) вічнозеленої чайної рослини.

***Ш***лунковий сік – рідина, що секретується шлунковими залозами і клітинами епітелію слизової оболонки шлунку; містить травні ферменти, соляну кислоту, мінеральні речовини, воду.

***Ш***лунково-кишковий тракт – частина травної системи, що включає ротову порожнину (глотку), стравохід, шлунок, тонку і товсту кишки, де відбувається механічне та хімічне оброблювання і всмоктування їжі.

***Ш***лунок – порожнистий орган травного тракту, який забезпечує накопичення їжі, її часткове травлення і всмоктування.

***Ш***околад – кондитерський виріб, що складається з шоколадної маси, начинки або без неї, сформований у вигляді плиток, батонів або фігур ризних обрисів.

Якість харчового продукту – ступінь досконалості властивостей та характерних рис харчового продукту, які здатні задовольнити потреби (вимоги) та побажання тих, хто споживає бо використовує цей харчовий продукт.