

Terminid

Aeroobne kehaline aktiivsus – tegevused, mille ajal keha kasutab energiatootmiseks hapnikku, st põletades süsivesikuid, rasvu ja valke hapniku abil. Näiteks pika kestuse ja mõõduka intensiivsusega kõndimine, jooksmine, suusatamine, jalgrattasõit, ujumine, tantsimine, aeroobika; muruniitmine, kodukoristamine, põrandate pesemine, koeraga jalutamine jm

Agonist – aine, mis jäljendab teise samasuguse aine toimet organismis. Agonist võib olla looduslik või sünteetiline

Aju dopamiinisüsteem ehk nn tasusüsteem (ingl *reward system*) – dopamiini kasutavate neuronite poolt juhitud närviringe, mis on eelkõige seotud motiveeritud käitumisega. Dopamiinisüsteemi aktiveerimisel seostatakse sooritatud tegevus sellele järgneva (positiivse või negatiivse) tulemusega. Seeläbi tekitatakse soov korrata positiivse tulemusega tegevust. Seega vastutab dopamiinisüsteem selle eest, et organismile hüve pakkuv stiimul või tegevus kutsub esile tungi näiteks isuäratava toidu järele ning võib suurendada ka soovi alkoholitarvitamist jätkata. Söömiskäitumise kontekstis osaleb dopamiinisüsteem toidu energiatiheduse ja seeläbi selle isuäratavuse hindamisel, tekitades soovi teatud toitu tarbida

Anaeroobne kehaline aktiivsus – tegevused, mille ajal keha toodab energiat ilma hapnikuta, kasutades ainult süsivesikuid ja tootes neist piimhapet. Näiteks lühikese kestuse ja tugeva intensiivsusega sprint, raskuste tõstmine, keharaskusega harjutused; raske ostukoti tassimine, lume rokimine hoogsa tempoga, raske mööbli tõstmine, labidaga maa kaevamine jm

Aneemia ehk kehveresus – seisund, kus veres on liigvähe punaliblesid (erütrotsüüte). See tähendab, et madal on ka hemoglobiinitase, mis põhjustab hapniku transpordi vähenemist kudedesse

Antagonist – aine, mis takistab mõne teise aine toimet organismis. Antagonist võib olla looduslik või sünteetiline

Antioksidandid – ained, mis neutraliseerivad liigseid vabu radikaale, takistades või aeglustades oksüdatiivset stressi ja rakukahjustusi organismis

Argiliikumine ehk igapäevategevustega seotud liikumine – lihastöö abil ühest kohast teise (nt tööle, kooli, külla, poodi) kõndimine, rattaga sõitmine vms

Asendamatud rasvhapped – polüküllastumata rasvhapped, mida inimorganism ei suuda ise sünteesida ja mida peab saama toiduga. Asendamatud rasvhapped on oomega-3-rasvhapete hulka kuuluv alfa-linoleenhape ja oomega-6-rasvhapete hulka kuuluv linoolhape

Ateroskleroos – põletikupõhine haigus, mis võib põhjustada infarkti või insulti, kuna arterite seintesse on tekkinud naastud, mis kitsendavad veresoonevalendikku ja häirivad verevoolu

Bioloogiline marker ehk biomarker – mõõdetav aine inimese kehas, mis annab teavet organismi seisundi, ainevahetuse, haiguse või toitainete sisalduse kohta organismis

Detoksikatsioon – organismi loomulik mehhanism, mis neutraliseerib, lagundab või väljutab ainevahetuse jääkaineid ning mürgiseid aineid, nagu ravimijääke, alkoholi või keskkonnamürke

Ekraaniaeg – aeg, mille inimene veedab mis tahes ekraani ees (nutitelefon, televiisor, arvuti, tahvelarvuti jms), tarbides seal pakutavat sisu ilma aktiivse kehalise tegevuseta

Emotsionaalne söömine – söömine vastusena positiivsetele ja negatiivsetele emotsioonidele; sageli seotud emotsioonide juhtimise raskustega

Energiajook – jook, mida turundatakse kui stimuleerivat, energiat andvat ja sooritusvõimet parandavat. Enamik energiajooke sisaldab kofeiini ning kombinatsiooni teistest koostisosadest, milleks võivad olla näiteks taimsed stimulandid (guaraana, yerba mate), suhkrud või magusained, tauriin, karnitiin, taimed (ginkgo biloba, ženšenn), vitamiinid (niatsiin, B₆- ja B₁₂-vitamiinid)

Energiasisaldus – toidus sisalduvatest toitainetest (valgud, rasvad, süsivesikud), aga ka kiudainetest, alkoholist, polüoolidest ning orgaanilistest hapetest tulenev summaarne energia kogus, mida väljendatakse valdavalt kilokalorites (kcal) 100 g toidu kohta

Energiavajadus ehk koguenergiavajadus – inimese funktsioneerimiseks vajalik energiakogus kilokalorites (ka kilo- ja megadžaulides) ööpäevas

Ensüümid – kõrgmolekulaarsed valgulised biokatalüsaatorid, mis kiirendavad keemiliste reaktsioonide toimumist

Epigeneetiline geeniregulatsioon – geenide avaldumise reguleerimine ilma DNA järjestust muutmata

Epigeneetiline mehhanism – protsessid, mis kontrollivad geenide avaldumist (ekspressiooni) ilma DNA järjestust muutmata. Need mehhanismid reguleerivad, millal ja millisel määral geene "sisse või välja lülitatakse", mõjutades raku funktsioone ja organismi arengut

Farmakokineetika – farmakoloogia haru, mis uurib raviainete imendumise, jaotumise, lagundamise ja eritumisega seotud protsesse

Funktsionaalne võimekus – inimese kehaline ja vaimne suutlikkus tulla toime igapäevategevustega

Fütiinhape – teraviljades, päiklites ning kaunviljades leiduv ühend, mis aitab säilitada seemne idanemisvõimet, aga inimorganismi seedetraktis toimib nn antitoitainena, pärssides osade mineraalainete imendumist

Fütaat – põhiliselt kaltsiumi imendumist pärssiv fütiinhappe sool, mida leidub suures koguses mõnes täisteraviljas, näiteks nisus

Glükeemiline indeks (lüh GI) – arv, mis iseloomustab veresuhkru taseme tõusu 50 g toiduaine söömisel võrreldes standardiga (50 g puhta glükoosiga)

Glükeemiline koormus (lüh GK) – imenduvate süsivesikute hulk söödud toidukoguses, mis on korrutatud toidu glükeemilise indeksiga ja jagatud 100-ga

Glükoneogenees – glükoosi süntees mitterahhariidsetest ühenditest, näiteks laktaadist, glütseroolist ja osadest aminohapetest

Glükoos – puuviljades, marjades, mees ja mujal leiduv lihtsuhkur, ka inimese veresuhkur ehk vereglükoos, mis on enamike keharakkude peamine energiaallikas

HDL-kolesterool – kõrge tihedusega lipoproteiinis (HDL) olev kolesterool

Heemne raud – loomsetest allikatest pärit heemi koostises olev raud

Hormoonid – bioloogiliselt kõrgaktiivsed ainevahetust reguleerivad biomolekulid, mis tagavad koos närvisüsteemiga inimorganismi talitluste füsioloogilise tasakaalu

Imik – alla aastane laps

Immuunvastus – organismis käivituv kompleksne kaitsemehhanism, kui organismi satub patogeen (nt viirus, bakter, seen), muu kehavõõras rakk või võõraine

Istumisaeg – inimese ärkveloleku aeg, mille ta veedab istudes või lamades, näiteks istuv (õppe)töö, televiisori vaatamine istudes, videomängude mängimine, autojuhtimine, lugemine jne

Istuv eluviis – eluviis, mille puhul on ülekaalus istuvas asendis sooritatud tegevused

Jodeerima – toidule või joogile joodiühendeid (nt kaaliumjodiidi või kaaliumjodaati) lisama, et suurendada toidu või joogi joodisisaldust ning ennetada või vähendada joodipuudusest põhjustatud terviseprobleeme, nagu struuma ja arenguhäired

Jõuharjutused või -treening – tegevused, mille eesmärk on suurendada lihasjõudu, lihasmahtu või lihaste töövõimet

Kardiorespiratoorne võimekus – südame ja kopsude suutlikkus varustada organismi hapnikuga kestva kehalise aktiivsuse ajal

Kehakoostis – keha rasva ja rasvavaba massi osakaal, mida väljendatakse kilogrammides või protsendina

Kehaline aktiivsus – tegevused, mida sooritatakse keha skeletilihaste abil ja millega kaasneb energiakulu üle puhkeoleku taseme. Energiatootmise järgi jagatakse kehaline aktiivsus aeroobseks ja anaeroobseks; intensiivsuse järgi kergeks, mõõdukaks ja tugeva intensiivsusega kehaliseks aktiivsuseks

Kehaline võimekus – inimese organismi funktsionaalne suutlikkus tulla toime nii igapäevategevuste, igapäevaliikumise kui ka suurema kehalise pingutusega

Kehamass – keha raskus mõõdetuna kilogrammides või grammides

Kehamassiindeks (lüh **KMI**) – näitaja, mis saadakse keha massi (kg) jagamisel pikkuse ruuduga (m^2)

Kerge intensiivsusega kehaline aktiivsus – tegevused, mis suurendavad südame löögisagedust ja hingamissagedust veidi üle puhkeoleku taseme, kuid ei põhjusta veel hingeldamist ega higistamist. Nt aeglane kõndimine, kergemad kodutööd jms

Koensüüm – ensüümimolekuli kofaktor, milleks on orgaaniline molekul, sageli vitamiin

Kofaktor – ioonid, anorgaanilised ühendid ja madalmolekulaarsed orgaanilised ühendid. Põhilised madalmolekulaarsed orgaanilised ühendid kui kofaktorid on vitamiinide derivaadid (neid nimetatakse ka koensüümideks). Kofaktor kuulub ensüümi koostisesse, aitab läbi viia ensümaatilisi reaktsioone ja stabiliseerib ensüümi struktuuri

Kognitiivne võimekus – vaimne suutlikkus töödelda informatsiooni, õppida, mõelda, mäletada ja lahendada probleeme

Köögiljajaportsjon – köögiviljade (v.a kartul, avokaado, oliivid), sh kaunviljade kogus, mille energeetiline väärtus on 30 kcal

Küllastumata rasvhapped – karboksüülhapped, mille süsivesinikahelas esineb vähemalt üks kaksikside (ühe kaksiksidemega karboksüülhappeid nimetatakse **monoküllastumata rasvhapeteks**, rohkem kui ühe kaksiksidemega karboksüülhappeid nimetatakse **polüküllastumata rasvhapeteks**)

Küllastunud rasvhapped – karboksüülhapped, mille süsivesinikahelas puuduvad kaksiksidemed

LDL-kolesterool – madala tihedusega lipoproteiinis (LDL) olev kolesterool

Lihatood – liha töötlemise saadus või sellise töödeldud toote edasise töötlemise saadus, mille löikepind näitab, et tootel puuduvad värskel lihal iseloomulikud omadused. Enamasti tööstuslikult kuumtöödeldud, suitsutatud, soolatud, kääritatud punase liha ja linnuliha saadus, näiteks keedu-, suitsu-, grill-, toorvorst, salaami, sink, peekon, viiner, sardell, soolaliha, kuivatatud ja vinnutatud liha, lihakonserv, valmispihvid, -kotletid, -lihapallid, marineeritud liha, šašlõkk jms

Liigsöömine – selline toidu tarbimine, mille korral inimene sööb lühikese aja jooksul suure koguse toitu ning tunneb seejuures, et ei suuda oma söömist kontrollida

Lisatud suhkrud – mono- ja disahhariidid, mida lisatakse toidule töötlemisel, valmistamisel või söömisel. Näiteks lauasuhkur, toor-roosuhkur, kookospalmisuhkur, glükoosi-fruktoosisiirup, dekstroos

Looduslikud suhkrud – toitudes looduslikult esinevad suhkrud

Magusaine – aine, mida kasutatakse toidule magusa maitse andmiseks või lauamagusainetes (vt lähemalt Euroopa Parlamendi ja nõukogu määrusest (EÜ) nr 1333/2008 toidu lisaainete kohta (ELT L 354, 31.12.2008, lk 16–33))

Magusaportsjon – magusate ja soolaste näkside kogus, mille energeetiline väärtus on 40 kcal

Makrotoitained – energiat andvad toitained (valgud, rasvad, süsivesikud) ja vesi, mida keha vajab normaalseks kasvuks, arenguks ja tervise säilitamiseks ööpäevas suures koguses (kümnetes ja sadades grammides)

Metaboolne sündroom – haigustunnuste komplekt, kuhu kuuluvad ülekaalulisus, vööpiirkonna rasvkoe hulga suurenemine, rasvade ainevahetuse häired ehk düslipideemiad, kõrge vererõhk, insuliinitundlikkuse langus, organismi suurenenud vastuvõtlikkus põletikule ja suurenenud risk trombid tekkeks. Metaboolne sündroom diagnoositakse tihti juba siis, kui toodud loetelust esineb inimesel kolm seisundit

Mikrobiota – teatud ökosüsteemis elavate mikroorganismide kogum, näiteks soolestiku mikrobiota inimese seedetraktis

Mikrotoitained – energiat mitteandvad toitained (vitamiinid, mineraalained), mida keha vajab normaalseks kasvuks, arenguks ja tervise säilitamiseks ööpäevas väikeses koguses (mikro- ja milligrammides)

Mineraalained – eluks vajalikud anorgaanilised elemendid, näiteks kaalium, magneesium, raud, kloor, väävel jms, mida esineb näiteks luustiku, kehavedelike või ensüümide koostises; vajatava koguse alusel jagunevad mikro- ja makromineraalaineteks

Mitmekesine toitumine – tervisliku toitumise üks põhimõtetest, mis tähendab toidu valikut erinevatest toidugruppidest ja toidu varieerimist toidugruppide sees

Mitteheemne raud – mitteloomsetest allikatest saadav raud

Mõõduka intensiivsusega kehaline aktiivsus – tegevused, mis suurendavad südame löögisagedust ja hingamissagedust. Tekib kerge soojatunne, kuid hingeldamine ei sega vestlemist. Nt rattasõit, kõnd, jooks, ujumine, tantsimine, liikumismängud, raskemad aiatööd jms sõltuvalt treenituse tasemest

Müeliin – närvikiude ümbritsev bioloogiline materjal, mis võimaldab närviimpulssidel kiiremini ja tõhusamalt liikuda

Mükotoksiinid – hallitusseente teiseseid ainevahetusproduktid, mis toidus kindlas koguses sisaldudes võivad kahjustada nii loomade kui ka inimeste tervist

NREM-uni ehk mitte-REM-uni – une faas, mille vältel aju elektriline talitus, hingamine ja vereringe on tasased ja rahulikud ning toimub keha füüsilise taastumine

Rasvumist soodustav ehk obesogeenne keskkond – elukeskkond, kus on lihtne süüa liiga palju ja ebatervislikult ning vähe liikuda

REM-uni ehk kiirete silmaliigutuste uni – une faas, mil ajuaktiivsuses, hingamises ja vereringes avalduvad tugevad muutused ning toimub mälu ja emotsioonide töötlemine

Oksüdatiivne stress – organismi seisund, kus vabade radikaalide (reaktiivsete hapnikuühendite) teke ületab antioksidantsete kaitsesüsteemide suutlikkuse ning tagajärgedeks võib olla rakkude ja kudede kahjustus

Osmolaalsus – aine osmootselt aktiivsete osade hulk massiühiku (kilogrammi) kohta

Parasümpaatiline närvisüsteem – autonoomse närvisüsteemi osa, mis reguleerib organismi talitlust ja taastumist puhkeperioodil

Parenteraalne toitmine – toitainete manustamine veenisiseses infusioonina

Perifeerne neuropaatia – mootorsete ja sensoorsete piirdenärvide kahjustus, mis avaldub näiteks labajalgade tundehäirete ja lihasnõrkusena

Piiratud liikumine väikelastel – olukord, kus imiku või väikelapse liikumisvõimalus on piiratud seetõttu, et ta on lapsevankris, kättes, söötmistoolis või on kinnitatud täiskasvanu keha külge

Poolväärtusaeg, poolestusaeg – aeg, mille jooksul aine kontsentratsioon veres või kehas väheneb poole võrra

Pseudoteraviljad – kaheiduleheliste taimede rühm, mis moodustab tärkliserikkaid seemneid ja mida kasutatakse teraviljadega sarnaselt ning toidusoovitustes käsitletakse tihti koos teraviljadega, näiteks tatar, kinoa, amarant

Punane liha – veise-, sea-, lamba-, kitse- ja ulukiliha ning nende rupskid; ei hõlma jäneseliste ega linnuliha

Põhiainevahetus – energia kulutamine organismi füsioloogilisteks põhiprotsessideks nagu hingamine, vereringe, organite töö, ainete aktiivne transport rakku, biomolekulide süntees

Põhiainevahetuse energiakulu (lüh **PAV**) – ööpäevane baasenergiakulu, energia, mida organism vajab puhkeolekus oma elutegevuse kindlustamiseks

Põhitoitained – energiat andvad makrotoitained (valgud, rasvad, süsivesikud)

Rasvavaba mass – kehamass, millest on lahutatud keha rasvamass

Rasvhapped – rasvade ehk triglütseriidide koostisosad (pika ja keskmise süsivesinikahelaga karboksüülhapped)

Riskihindamine – protsess, mille käigus hinnatakse ohu ilmnemise tõenäosust ja võimalikke tagajärgi. Sellel on neli etappi: ohtude tuvastamine, ohtude kirjeldamine, kokkupuute hindamine ja riskide kirjeldamine

Riskijuhtimine – riskihindamise abil tuvastatud riskide juhtimine, mis hõlmab tarbijate kaitsmiseks võetavate meetmete kavandamist, rakendamist ja hindamist

Riskikommunikatsioon – ohtude ja riskide, riskitegurite ja riski tajumisega seotud teabe ja arvamuste interaktiivne vahetamine kogu riskianalüüsi toimumise ajal riski hindajate, riski juhtijate, tarbijate, ettevõtjate, akadeemiliste ringkondade ja muude huvitatud poolte vahel. Riskikommunikatsioon hõlmab teadusliku riskihinnangu tulemuste ja riskijuhtimisotsuste tausta selgitamist

Roog – toiduainetest valmistatud toit (toiduvalmistamise kontekstis)

Söömishäire – psüühikahäire, mille puhul on häirunud inimese söömiskäitumine ja suhtumine söömisesse või toitu. Sageli omistatakse söömishäire korral oma kehakaalule ja välimusele liigset tähtsust ning häirunud söömisustrite tõttu võib söömishäirega inimesel esineda erinevaid kehalise ja vaimse tervise probleeme. Levinumad söömishäired on *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa* ja liigsöömishäire

Söömiskäitumine – toidu ja söömisega seonduv käitumisviis, mida iseloomustavad inimese isiklikud tegurid (harjumused, toidualased teadmised, maitse-eelistused jne) ja keskkond (teiste inimeste mõjutused, toidu kättesaadavus jne)

Söömis muster – inimese kogu tarbitav toiduvalik, toidukogused, toitude vahetamine ja mitmekesisus

Sümpaatiline närvisüsteem – autonoomse, tahte allumatu närvisüsteemi osa, mis aktiveerub ohuolukorras ning kehalise ja vaimse koormuse korral, võimaldades organismil sellega toimetulekuks mobiliseerida oma ressursse

Taimetoitlane ehk vegetaarlane, vegetariaan – inimene, kes toitub põhiliselt taimset päritolu toidust, on loobunud punasest lihast, tavaliselt ka linnuliha ja kalast, kuid sööb piimatooteid või muna

Taimetoitlus ehk vegetaarlus – toiduvalik, milles on välistatud punane liha, tavaliselt ka linnuliha ja kala, kuid mis koosneb taimset päritolu toidust ning sisaldab piimatooteid või muna

Taldrikureegel – tasakaalustatud toitumise mudel, milles jagatakse taldrik kolme ossa: vähemalt poole taldrikust moodustavad köögiviljad, ühe veerandi valgurikas toit (kala, linnuliha, liha, kaunviljad) ja teise veerandi lisand (kartul, tatrapuder vm)

Tasakaalustatud ehk balansseeritud toitumine – tervisliku toitumise üks põhimõtetest, mis tagab toitainete saamise soovituslikus vahekorras

Tasakaaluharjutused või -treening – tegevused, mille eesmärk on arendada kehakontrolli ja kehaasendi säilitamist vastavalt toetuspinna erisustele ja mis aktiveerivad lihaste ja kõõluste asenditundlikkust ning närvi ja lihaste koostööd

Tervislik toitumine ehk tervist toetav toitumine – mitmekesine, tasakaalustatud ja organismi vajadustele vastav toitumine

Toidualane teave – toitu käsitlev teave, mis antakse tarbijale mis tahes viisil, näiteks toidu müügipakendil, reklaamlehel, tootja veebilehel, e-poes, mobiilirakenduses ja suuliselt toote esitlemisel

Toiduallergia – immuunvahendatud reaktsioon, mis võib tekkida nii toidu söömisest kui ka muul viisil allergeeniga kokkupuutumisest

Toiduenergia – toidus sisalduvatest toitainetest (valgud, rasvad, süsivesikud) ja alkoholist saadav metaboolne energia, mis vabaneb nende lagundamisel rakkudele kasutamiseks

Toidu energiatihedus – toidu energiasisaldus kilokalorites (või kilodžaulides) 100 g või 100 ml kohta

Toiduga kokkupuutuvad materjalid ja esemed – materjalid ja esemed, mis on ette nähtud toiduga kokkupuutumiseks, mis on juba toiduga kokkupuutesse viidud või mille puhul võib eeldada, et need puutuvad toiduga kokku või eraldavad toitu oma koostisosi

Toidugrupp – toidusoovituste andmise eesmärgil peamiselt botaanilise või loomse päritolu, tootmisviisi või erandjuhul toitainelise koostise järgi jagatud toidu rühm. Toidugrupid jagatakse põhitoidugruppideks (köögiviljad ja puuviljad ning marjad; teraviljatooted ja kartul; piimatooted; pähklid, seemned ja õliviljad ning lisatavad rasvad; kala, muna ja liha) ja nende alagruppideks

Toidu lisaaine – aine, mida lisatakse toidule tehnoloogilisel eesmärgil, näiteks toidu paremaks säilitamiseks (säilitusained), vajaliku konsistentsi saavutamiseks (stabilisaatorid, tardained, emulgaatorid, paksendajad), toidule värvuse andmiseks (toiduvärvid). Toidu lisaaine on märgistusel tähistatud nimetuse või E-numbriga

Toidulisand – tavatoidu täiendamiseks kasutatav toode, mida pakendatakse ja tarbitakse kindlate annustena ning mis on teatud ainete kontsentreeritud allikas (nt D-vitamiini kapslid, kalaõlikapslid)

Toidu märgistus – toote pakendil, etiketil või kaelasildil esitatud toiduga seonduvad sõnad, laused, numbrid, kaubamärgid, tootemarginimetused, pildid, sümbolid ja muud andmed

Toidusoovitused – riiklikud teaduspõhised juhised toitade valikuks ühes ööpäevas kahe nädala keskmisena rahvastiku keskmistele rühmadele, et tagada piisav toiduenergia ja toitainete saamine. Toidusoovitustes arvestatakse ka teadaolevaid toiduvaliku ja haigusriskide seoseid

Toidutalumus – mitteimmuunvahendatud soovimatu reaktsioon toidus sisalduvale või tekkivale ainele (nt ensüümpuudusest või keemilistest, farmakoloogilistest reaktsioonidest)

Toiduvalkude bioväärtus – toiduvalkude asendamatute aminohapete kogus ja inimorganismi valkudele võimalikult lähedane vahekord

Toit – töödeldud, osaliselt töödeldud või töötlemata aine või toode, mis on mõeldud inimestele söömiseks või joomiseks

Toitaine – toidu koostisühend (valgud, rasvad, süsivesikud, vesi, vitamiinid, mineraalained), mida organism kasutab energia tootmiseks, kehaomaste ainete sünteesimiseks ja teisteks talitlusülesanneteks

Toitaine keskmine vajadus (ingl *average requirement*, lüh **AR**) – toitaine keskmine päevane kogus pikaajalisel tarbimisel, mis katab toitaine vajaduse vähemalt pooltel inimestel normaaljaotuse korral

Toitaine piisav tarbimiskogus (ingl *adequate intake*, lüh **AI**) – toitaine hinnanguline soovituslik tarbimismäär, millele ei ole võimalik anda RI-d, kuid mille puhul ei ole täheldatud puudujäägist tulenevaid negatiivseid mõjusid ning mis peaks seega rahuldama või ületama enamiku inimeste vajadusi selles rühmas. Põhineb tervetel inimestel täheldatud kogustel või eksperimentaalsete uuringute ligikaudsetel andmetel

Toitaine soovitatav tarbimiskogus (ingl *recommended intake*, lüh **RI**) – tõendus põhine ööpäevane vajatav toitaine kogus sõltuvalt vanusest, soost ja füsioloogilisest seisundist, et tagada antud toitainega seotud füsioloogilised funktsioonid vähemalt 97–98%-l tervetel inimestel

Toitaine kindlaksmääratud tarbimise alampiir (ingl *lower intake*, lüh **LI**) – toitaine minimaalne ööpäevane tarbimiskogus, millest allapoole jääv tarbimine tekitab enamikule inimestest terviseriske

Toitaine kindlaksmääratud tarbimise ülempiir (ingl *upper level*, lüh **UL**) –toitaine maksimaalne ööpäevane tarbimiskogus kõigist allikatest kokku, mis pikaajalisel tarbimisel on tervisele ohutu

Toiteväärtus – toiduenergia ja toitainete sisaldus 100 g või 100 ml kohta

Toitumisalane teave – toidu märgistusel esitatud toidu energiasisaldus ja teatud toitainete (nt rasvad, süsivesikud, kiudained, valgud, vitamiinid, mineraalained) sisaldused 100 g või 100 ml kohta

Toitumissoovitused – teaduspõhised soovitused toiduenergia ning makro- ja mikrotoitainete saamiseks ööpäevas kahe nädala keskmisena rahvastiku keskmistele rühmadele

T-regulaatorsed rakud – immuunrakud, mille põhifunktsioon on kontrollida immuunvastust, hoides ära ülereageerimise või põletiku

Tugeva intensiivsusega keheline aktiivsus – tegevused, mis suurendavad tuntavalt südame löögisagedust ja hingamissagedust ning mille jooksul on rääkimine hingeldamise tõttu raske. Näiteks jook, rattasõit, jalgpall jt pallimängud, tennis, suusatamine, hüppenööriga hüppamine, jooksumängud jms sõltuvalt treenituse tasemest

Uinak – lühem magamine päeva jooksul lisaks tavapärasele öisele uneajale

Uneaeg – ööpäevane aeg magamiseks

Uuendtoit – toit, mida ei ole Euroopa Liidus enne 15.05.1997. aastat olulisel määral toiduna kasutatud (vt lähemalt Euroopa Parlamendi ja nõukogu määrus (EL) 2015/2283 artikkel 3 lg 2)

Vabad radikaalid – keemiliselt väga aktiivne aatom, ioon või molekul, mille välises elektronihis on paardumata elektron

Vabad suhkrud – lisatud suhkrud ning mee, siirupi, puuvilja- ja marjamahla või -kontsentraadi koostises looduslikult sisalduvad suhkrud

Vastupidavusharjutused või -treening – tegevused, mille eesmärk on parandada südame ja kopsude töövõimet ehk kardiorespiratoorset võimekust, üldfüüsilist vastupidavust, ainevahetust ja taastumist

Veganlus – eluviis, mis välistab toiduvalikus ja igapäevatarbimises kõik loomset päritolu tooted

Venitusharjutused – lihaste elastsust ja normaalpikkust taastavad tegevused

Virgatsaine ehk neurotransmitter – kehasisene bioaktiivne aine (nt dopamiin, serotoniin, adrenaliin), mis vahendab närviimpulsside ühelt närvirakult teisele edasikandumist

Vistseraalne rasv – kõhuõõnes paiknev rasv

Vitamiinid – ensüümide ehituses ja talitluses väga vajalikud orgaanilised ühendid, mikrotoitained

Võrdluskogus (ingl *nutrient reference value*, lüh NRV) – üksnes toitumisalase märgistuse eesmärgil rahvusvaheliselt kasutatav vitamiinide ja mineraalainete numbriline väärtus. Sama mõistet kasutatakse märgistusel ka energiasisalduse ja makrotoitainete puhul (ingl *reference intake*, lüh RI). Võrdluskogus ei pruugi ühtida riiklike toitumissoovitustega

Ööpäevarütm ehk tsirkadiaanrütm – keha bioloogiline mehhanism, mis koordineerib organismi füsioloogilisi ja käitumuslikke protsesse 24-tunnise tsükliga, mis on tihedalt seotud valguse ja pimeduse vaheldumisega. Väga oluline roll on ööpäevarütmi reguleerimises melatoniinil

Lühendid

%E – % toiduenergiast

25(OH)D (ingl *25-hydroxycholecalciferol*) – 25-hüdroksükaltsiferool (D-vitamiini salvestusvorm maksas)

AI (ingl *adequate intake*) – toitaine piisav tarbimiskogus

AR (ingl *average requirement*) – toitaine keskmine vajadus

CoA (ingl *coenzyme A*) – koensüümA

DHA (ingl *docosahexaenoic acid*) – dokosaheksaeenhape

EFSA (ingl *European Food Safety Authority*) – Euroopa Toiduohutusamet

EL – Euroopa Liit

EPA (ingl *eicosapentaenoic acid*) – eikosapentaeeenhape

GABA (ingl *gamma-aminobutyric acid*) – gamma-aminovõihappe

GI (ingl *glycemic index*) – glükeemiline indeks

GK (ingl *glycemic load*) – glükeemiline koormus

GMO (ingl *genetically modified organism*) – geneetiliselt muundatud organism ehk organism, mille pärilikkustegureid on muudetud mittelooduslikul viisil

HDL (ingl *high-density lipoprotein*) – kõrge tihedusega lipoproteiin, mille põhiülesanne on transportida kolesterool kudedest tagasi maksa

LDL (ingl *low-density lipoprotein*) – madala tihedusega lipoproteiin, mille põhiülesanne on transportida kolesterool maksast kudedeni

LI (ingl *lower intake*) – toitaine kindlaksmääratud tarbimise alampiir

LOAEL (ingl *lowest observed adverse effect level*) – madalaim testitava aine kogus, mis põhjustab pöördumatu toksilise toime organismis

MUFA (ingl *monounsaturated fatty acids*) – monoküllastumata rasvhapped

NNR (ingl *Nordic Nutrition Recommendations*) – Põhjamaade toitumissoovitused (sageli koos soovitude aastaarvuga lühendi järel, nt NNR 2023)

NRV (ingl *nutrient reference value*) – võrdluskogus

NOAEL (ingl *no observed adverse effect level*) – suurim aine kontsentratsioon, mille korral ei ilmne täheldatavat kahjulikku toimet sihtorganismile

PAH (ingl *polycyclic aromatic hydrocarbons*) – polütsüklilised aromaatsed süsivesinikud

PAL (ingl *physical activity level*) – kehalise aktiivsuse tase

PAV – põhiainevahetuse energiakulu

PCB (ingl *polychlorinated biphenyls*) – polüklooritud bifenüülid

PLP (ingl *pyridoxal-5'-phosphate*) – püridoksaal-5'-fosfaat

PUFA (ingl *polyunsaturated fatty acids*) – polüküllastumata rasvhapped

RCT (ingl *randomised controlled trial*) – juhuslikustatud (randomeeritud) kontrolliga uuring

RI (ingl *recommended intake*) – toitaine soovitatav tarbimiskogus

SCFA (ingl *short-chain fatty acids*) – lühikese ahelaga rasvhapped

SFA (ingl *saturated fatty acids*) – küllastunud rasvhapped

TBW (ingl *total body water*) – organismi kogu veesisaldus

TFA (ingl *trans fatty acids*) – transrasvhapped

TSH (ingl *thyroid-stimulating hormone*) – türeostimuleeriv hormoon ehk kilpnääret stimuleeriv hormoon

UL (ingl *upper level*) – toitaine kindlaksmääratud tarbimise ülempiir

WCRF (ingl *World Cancer Research Fund International*) – Maailma Vähiuuringute Fond

WHO (ingl *World Health Organization*) – Maailma Terviseorganisatsioon