

# 187 mõistet toidu, toitumise, toitainete ja enesehoolduse vallast

## Abivahend kõigile

Koostajad: M. Zilmer, U. Kokassaar, T. Vihalemm,

Väljaandja Elmatar, Tartu, detsember 2000

### Saateks

Meie pikaajaline kogemus on loonud kindla veendumuse, et suur hulk erinevaid inimesi puutub tänapäeval kokku mitmete toidu, toitumist, toitaineid ja enesehooldust puudutavate võõrmõistetega, mille täpne tähendus jääb sageli selgusetuks. Sellesse käepärasesse abivahendisse koondasime 187 enamtarvitavat, -kohatavat ja enim probleeme tekitavat võõrmõistet koos selgitustega.

Seletava minisõnastiku koostajad loodavad selle kiirele juurdumisele igapäevaellu ning soovivad sõnastiku kasutamise rõõmu kõigile huvilistele.

**Aeroobne** (*aerobic*): hapniku juuresolekul või osavõtul toimuv protsess. Hapnikku sisaldav keskkond.

**Agar** (agar-agar): kasutatakse geeli andva ainega farmaatsia- ja toiduainetööstuses ning mikroorganismide söötmete tahkestamiseks. Olemuselt punavetikatest pärinev liitsüsivesik. Kasutatakse lisaainetena (E406).

**Alfahüdroksühapped** ehk **AHA-happed** (*α-hydroxyacids*): looduslikud orgaanilised happed (nt. piimhape, glükoolhape, õunhape, sidrunhape jt). Kasutatakse toiduainetes konservantidena ja hapestajatena ning kosmeetikas kreemides (tõstetakse naha niiskusesisaldust, mis tagab naha siledama pinna). Eemaldavad naha pindmisi surnud rakke (sellega põhineb õnaha koorimine).

**Alfatoksiinid** (*alfatoxins*): mõnede hallitusseente (perekond *Aspergillus*) kuumutamisel vastupidavad toksiinid, mis võivad põhjustada terviseprobleeme.

**Alkaloidid** (*alkaloids*): tsüklilise ehitusega lämmastiku sisaldavad taimse päritoluga ühendid, millel on inimorganismile tugev füsioloogiline toime. Suurtes kogustes mürgine toime. Kindlates annustes on paljudel alkaloididel ravitoime. Tähtsamad alkaloidid on kofeiin, teobromiin, nikotiin, morfiin jne.

**Alkohol** (*alcohol*): etüülalkoholi ehk etanooli tavanimi. Saadakse suhkrute mikrobioloogilisel kääritamisel. Kääritatud jookide (sh. õlu, vein ja ka keefir, kali jne) komponent.

**Allergeen, toiduallergeen** (*allergen; food allergen*): toiduallergeen on reeglina toiduvalk, mis põhjustab antud toidu suhtes ülitundlikel inimestel immuunsüsteemi reaktsiooni. Toiduaine võib sisaldada mitmeid toiduallergeene.

**Allergia, toiduallergia** (*allergy; food allergy*): inimorganismi ülitundlikkus, mis avaldub spetsiifilise või mittespetsiifilise immuunvastusena toidukomponendile (-tidele).

**Aminohapped** (*amino acids*): jaotatakse asendamatuteks (essentsiaalseteks) ja asendatavateks (mitteessentsiaalseteks). Orgaanilised happed (sisaldavad vähemalt ühte amino- ja karboksüülrühma).

**Anaboolne** (*anabolic*): sünteesi soodustav ühend (nt hormoon) või sünteesiprotsess organismis.

**Anaboolsed steroidid** (*anabolic steroids*): ühendid (enamasti sünteetilised steroidid), mis stimuleerivad inimkeha valkude sünteesi (kasutatakse pärast ulatuslikke põletusi ja operatsioone, kasvupeetuse, rahhiidi ja osteoporoosi raviks, aga ka tippspordis).

**Anaeroobne** (*anaerobic*): hapnikuta toimuv protsess (nt alkoholkäärimine) või hapnikuvaba keskkond.

**Androgeenid** (*androgens*): meessuguhormoonid, millede tüüpesindaja on testosteroon (see on anaboolne steroid nii meestele kui naistele).

**Aneemia** (*anemia*): kehvveresus (erütrotsüütide vähesus ja/või neis esineva hemoglobiini vaegus). Enamus aneemiaid on tingitud erütrotsüütide sünteesiks vajalike toitainete puudusest, eeskätt raua, vitamiin B12 ja foolhappe või teiste vereloomeks vajalike komponentide defitsiidist.

**Anoreksia** (*anorexia nervosa*): psüühilis-somaatiline toitumishäire. Levib eeskätt noorte naiste seas (vanuses 15...25 aastat). Seda iseloomustab keeldumine toidust ja haiglaslik hirm kaalu juurdevõtmise suhtes. Haigustunnusteks on eluohtlik kõhnus ja naistel vähemalt kolme järjestikuse menstruatsioonitsükli ärajäämine.

**Antigeen** (*antigen*): inimorganismi jaoks kehavõõras aine (enamasti valkaine), mis põhjustab antikehade teket (immuunvastust).

**Antioksidant** (*antioxydant*): aine/ühend, mis juba väga madalas kontsentratsioonis suudab takistada, vältida või likvideerida vabade radikaalide toimet (nt vitamiin E, C, A, mineraalained Mn, Se, Zn, karotenoidid, kusihape, vereplasma albumiin, mitmed sünteetilised ühendid jne). Toidu lisainete puhul tähistatakse enamikku antioksidante koodidega E 300...E 330:

**Asendamatud aminohapped** (*essential amino acids*): inimorganism peab nende vajamineva koguse saama toiduga, kuna organismis ei toimu nende moodustumist (need on fenüülalaniin, histidiin, isoleutsiin, leutsiin, lüsiin, metioniin, treoniin, trüptofaan, valiin). Vajalikud valkude sünteesiks ja mitmete ühendite moodustamiseks.

**Asendamatud rasvhapped** (*essential fatty acids*): need on kaks polüküllastamata rasvhapet (linoolhape ja alfa-linoleenhape), mille sünteesi ei toimu inimorganismis ja neid peab saama toiduga.

**Askorbiinhape** (*ascorbic acid*): see on vitamiin C (vajatakse kui antioksidanti ja ka sidemete, kõhre, luude, kapillaaride, naha, igemete jne normaalseks arenguks). Antioksidantse lisainena (E 300) kasutusel toidu- ja kosmeetikatööstuses.

**Aspartaam**, E 951 (*aspartame*): energiavaene sünteetiline magustaja. Kasutatakse erinevate toitide ja jookide magustamisel. Aspartaam on aminohapete aspartaadi ja metüülitud fenüülalaniini liitühend. Ohtlik fenüülketonuurikutele. Temperatuuritundlik.

**Atsesulfaam K**, E 950 (*acesulfame K*): toiduenergiat mitteandev sünteetiline magustaja. Omab koostoimet teiste magustajatega. Temperatuurikindel.

**Asovärvid** (*azocolorants*): looduses mitteesinevad sünteetilise päritoluga värvained, mis võivad ülemäärasel tarbimisel ülitundlikel inimestel põhjustada allergilisi reaktsioone. Siia kuuluvad näiteks tartrasiin (E 102), kinoliinkollane (E 104), asorubiin (E 122), võlupunane (E 129), briljantmust (E 151) jt värvained.

**Beeta-karoteen** (*beta-carotene*): taimne pigment, mis on inimorganismis vitamiin A eelühendiks. Kasutatakse antioksidantse lisainena (E 160) ja kollase värvainena toidu-, kosmeetika- ja ravimipreparaatides.

**Bensoehape, benseenhape** (*benzoic acid*): pohlades, jõhvikates jm esinev aroomaatne orgaaniline hape. Toiduainetööstuses kasutatakse bensoehapet (E 210) konservandina, sest nii bensoehappel kui ka tema sooladel (bensoaatidel) on happelises keskkonnas tõhus mikroobe hävitav toime.

**Bioflavonoidid** (*bioflavonoids*): flavonoidide (taimsete pigmentide) need esindajad, millel on olemas märkimisväärne bioaktiivsus inimorganismis (nt kvartsetiin, rutiin, kurkumiin, aga ka taimsed steroidse toimega ühendid genistein, daidzein jt).

**Buliimia** (*bulimia nervosa*): psüühilis-somaatiline toitumishäire. Seda iseloomustab suurte toiduhulkade tarbimine lühikese aja vältel (piltlikult õgimine), toidu tahtlik väljaoksendamine, enesekontrolli puudumine õgimisperioodil, pidev kehakaalu jälgimine.

**Cis-rasvhapped** (*cis-fatty-acids*): looduslikus toidus ja inimorganismis totaalses ülekaalus olevad küllastamata rasvhapped. Kaksiksise (-med) on cis-paigutusega.

**Dieet** (*diet*): kasutatakse vähemalt kolmes tähenduses. Esiteks, ravitoitluse vorm (kas kaalu alandamiseks või suurendamiseks), määratakse raviotstarbeliselt või profülaktiliselt. Teiseks, isiku poolt ise kehtestatud ja järgitud toitumisrežiim. Kolmandaks, dieet on toitumine üldse.

**Diureetikum** (*diuretic*): organismist vett ja mineraalsooli väljutava toimega ühendid (sh mitmed ravimid). Suurendavad uriini eritumist.

**Eeterlikud õlid** (*etherial oils*): lenduvaid ühendeid (sh ka eetreid ja estreid) sisaldavad taimsed õlid, millel on tugev lõhn, kõrvetav maitse ning mikroobide elutegevust pidurdav toime. Eeterlikke õlisid sisaldavad taimede viljad (vanill), viljakoored (apelsin), seemned (sinep), lehed (piparmünt), õied (lavendel), juured (kalmus). Kasutatakse kosmeetikatööstuses ja toiduainete tööstuses lõhna ja maitseainetena. Omavad ravitoimet.

**Elastiin** (*elastin*): rakuvälisaine venimisvõimeline valk. Elastiinirikkad on venivad/kokkutõmbuvad veresoonte seinad, kopsud, sidemed, nahk. Elastini kasutatakse nahahoolduskosmeetikas.

**Emulgaatorid** (*emulgators*): ühendid, mida kasutatakse kahe mitteseguneva komponendi (nt vesi ja rasvad) ühtlaseks seostumiseks. Näiteks toiduainetes (majoneesides, margariinides) ning kosmeetikas kreemides (annavad ka niisutava toime). Kasutatakse peamiselt rasvhapete mono- ja diglütseriide (E 471).

**Energiajoogid** (*energy drinks*): energiajoogid on suhkrut, kesknärvisüsteemi stimulaatoreid ja vitamiine jt komponente sisaldavad joogid, millel on ergutav, teovõimet ning vastupidavust tõstev toime organismile ja seda just suurte koormuste korral.

**Ensüümid** (*enzymes*): valgulised biokatalüsaatorid elavas organismis, mis viivad läbi biokeemilisi reaktsioone kehas olevates tingimustes (temperatuur, keskkonna pH). Toidu lisaainete hulgas tähistatakse ensüüme koodidega alates E 1100 (nt lüsotsüüm, E 1105).

**Eritoit** (*special food*): toit tavapärasest erinevate toitumisvajadustega inimestele, tal on tavatoidust erinev koostis või on valmistatud eritehnoloogia alusel (eritoit on ka imiku- ja väikelapsetoit). Peab olema nõuetekohane, selgelt eristatav tavatoidust ja kasutatav deklareeritud eesmärgil.

**Fosfolipiidid** (*phospholipids*): rakumembraani karkassi ehitusmaterjal. Toiduainetele lisatakse neid emulgaatoritena (nt E 322 letsitiin). Kasutatakse ka pesemisvahendites toimeainetena. Keemiliselt on nad liitlipiidid.

**Fruktoos** (*fructose*): puuviljasuhkur (rohkesti puuviljades ja mees). Oluliselt magusam kui lauasuhkur. Toiduainetööstuses kasutatakse magustamiseks kõrge fruktoosisisaldusega maisisiirupit. On inuliini ehitusüksus.

**Funktsionaalne toit** (*funcitonal food*): see on toit, mille puhul on üheselt tõestatud, et lisaks toitelistele põhifunktsioonidele on tal mingit füsioloogilist funktsiooni parandav toime ja/või mingi haiguse riski vähendav toime (nt linaseemnete või kibuvitsamarjadega rikastatud toit, seedimisresistentset tärklist sisaldav toit, probiootikume sisaldav toit jne).

**Fütontsiidid** (*phytoncides*): lenduvad taimse päritoluga fenoolsed ühendid, millel on mikroobe hävitav või nende elutegevuse pärssiv toime (nt küüslaugu, sibula, rõika ravitoime põhineb paljuski fütontsiididel).

**Galaktoos** (*galactose*): piimasuhkru laktoosi komponent (süsivesik). Levinud loomorganismides, eriti imetajates.

**Glasuurijad** (*glazing agents*): ühendid, mis katavad toiduaine välispinna läikiva kihiga, takistavad veekaotust ning mikroobide sissetungi toiduainesse. Näiteks mesilasvaha (E 901), karnaubavaha (E 903).

**Glutamaadid** (*glutamates*): lõhna- ja maitsetugevdajad, mida kasutatakse toidu lisaainetena (mononaatriumglutamaat, E621), (monokaaliumglutamaat, E623),

(monoammooniumglutamaat, E624), (magneesiumglutamaat, E625). Aminohappe glutamiinhappe (E620) soolad.

**Glütserool** (*glycerol*): kreemidesse lisatuna aitab glütserool niisutada/pehmedada nahka. Toiduainetes kasutatakse glütserooli (E422) niiskusesäilitajana. Keemiliselt mitmealuseline alkohol.

**Glükogeen** (*glycogen*): reservsüivesik inimorganismis (nim ka loomseks tähtsuseks; esineb maksas ja lihastes). Ta on veresuhkru (glükoosi) lühiajaline varu.

**Glükoos** (*glucose*): viinamarjasuhkur (puuviljadest ja marjadest). Ta on paljude liitsüivesikute (tähtsuse, tselluloos jt) ehitusüksus. Kui räägitakse veresuhkrust, mõistetakse sellena glükoosi hulka veres.

**Glükosiidid** (*glucosides*): kompleksed, enamasti taimse päritoluga ühendid, enamasti monosahhariidide derivaadid (mitmed glükosiidid on südameravimid).

**Geneetiliselt modifitseeritud toit** (*genetically modified food*): toit ja toidu komponendid, mis sisaldavad geneetiliselt modifitseeritud organisme (GMO) või on valmistatud geneetiliselt modifitseeritud organisme sisaldavatest komponentidest, kuid need toidud ise ei sisalda geneetiliselt modifitseeritud organisme (vt ka uuendtoit).

**Hambakaaries** (*dental caries*): häire, mis haarab hamba kõvakudesid, põhjustades nende lagunemist. Hambakattu kogunenud bakterid muundavad toidusuhkrud (nt sahharoosi) orgaanilisteks hapeteks. Viimased lagundavad hambakudesid. Kariogeensus näitab toidu või joogi võimet põhjustada kariogeenseid koldeid.

**Hapupiimatooted** (*fermented milk beverages*): nii nimetatakse piimast piimhappelise käärimise või segakäärimise tulemusena saadud toiduaineid. Siia kuuluvad jogurt, keefir, hapendatud pett, erinevad hapupiimad jne.

**HDL** (high-density lipoprotein): veres ringlevad väikesed ja suure tihedusega osakesed (partiklid), mille üks ülesanne on kolesterooli tagasitransport kudedest maksa.

**Hemoglobiin** (*hemoglobin*): punase värvusega raudasisaldav valk erütrotsüütides, mille põhiülesanne on hapniku transport kopsudest kudedesse.

**Homeostaas** (*homeostasis*): organismi normaalse sisekeskkonna füsioloogiline tasakaal, mis säilib tänu kohanemisreaktsioonidele. Toitainete piisav saamine toiduga on väga oluline mõjur homeostaasi tagamisel.

**Hormoonid** (*hormones*): sisenõrenäärmetes kesknärvisüsteemi kontrolli all toodetavad regulatoorsed signaalmolekulid. Neid eritatakse näärmetest otse verre, lümfi jne ja transporditakse sihtrakuni (toimekohani).

**Hüaluroonhape** (*hyaluronic acid*): rakuvälise materjali osa, mis seob rohkesti veemolekule ja moodustab rakkude vahele viskoosse geelstruktuuri. Struktuur toetab ja liidab rakke, toimib biofiltrina takistades mikroobide, suurte molekulide ja kahjulike ainete pääsu rakkudesse. Hüaluroonhapet esineb rohkesti kõhres, liigesevõides (annab sellele märgelised omadused), silma klaaskehas, nahas. Kosmeetikatööstuses lisatakse kreemidele, et tõsta naha niiskusesisaldust (hüaluroonhape seob rohkesti vett).

**Hüpoallergiline** (*hypoallergenic*): märke kosmeetikatoodel, mille naturaalsel koostisosadel puudub allergiline toime.

**Imendumine** (*absorption*): protsess, milles toidu seedimise lõpp-produktid võetakse soolest läbi soole limaskestast verre ja lümfi.

**In vitro**: ladina keelest, tähendab õkatseklaasis. Terminit kasutatakse väljaspool organismi toimuva bioprotsessi uurimisel.

**In vivo**: ladina keelest. Reaktsiooni või protsessi uuring elava organismi tasemel.

**Inuliin** (*inulin*): kasutatakse funktsionaalses toidus (vt vastav termin). Inuliin soodustab seedekulglast kasulike piimhappebakterite paljunemist. Olemuselt kõrgmolekulaarne taimne varusüivesik (koosneb fruktoosijääkidest, rohkesti leidub korvõielistes, nt maapirnisis).

**Insuliin** (*insulin*): kõhunäärme hormoon. Tema süntees suureneb toitumisjärgselt. Insuliin langetab veresuhkru taset põhiliselt kahel viisil. Esiteks, soodustab glükoosi võtmist lihaskoerakkudesse ja rasvkoerakkudesse. Teiseks, soodustab glükoosi tarbimist rakkudes ja talletumist glükogeenina.

**Jahu töötlemisained** (*flour improves*): ühendid, mis parandavad jahu küpsemisomadusi ja värvust ning soodustavad säilimist. Näiteks kaltsiumsulfaat (E 516).

**Kalaõlid** (*fish oils*): peamiselt merekaladest saadud õlid (ka kapslite vormis), mida kasutatakse rikastamiseks dieeti n-3 polüküllastamata rasvhapetega.

**Kali** (*root beer*): see on pärmiga kääritatud jook, mida valmistatakse kas linnaste, jahu või leiva leotisest. Leotisveele lisatakse maitseaineid ja suhkrut. Tööstuslikult toodetakse kalja selleks spetsiaalselt küpsetatud kaljaleivast või virdest tehtud kaljakontsentraadist.

**Kantserogeenne** (*cancerogenic*): mõjur, mis kutsub esile vähi teket. (Kartsinogeenes).

**Karbamiid, kusiaine, uurea** (*urea, carbamide*): lisatakse niisutajana kreemidesse. Toiduainena kasutatakse karbamiidi (E 927) kui jahu töötlemise ainet. Üks põhjustest, miks karbamiidi lisatakse mõnedele hambapastadele ja närimiskummidele, on see, et ta pärsib kariogeensete mikroorganismide elutegevust ja neutraliseerib happeid (kahe aminorühma tõttu). Karbamiid on aminohapete lõhustumise normaalne lõpp-produkt imetajates, väljutub uriiniga.

**Karnitiin** (*carnitine*): toidulisand (olemuselt vitamiinitaoline ühend), mis soodustab rasvhapete kasutamist/lõhustamist energeetilistel eesmärkidel inimorganismis. Inimene saab L-karnitiini loomse toiduga ja seda sünteesib ka meie organism.

**Karotenoidid** (*carotenoids*): taimerakkude antioksidantsed kollased ja punased pigmendid, mis annavad küpsetele viljadele nende värvikuse ja tekitab ligimeelitavust loomade jaoks. Nende ülesandeks taimedes on ka kaitse valguse fotodestabiliseeriva toime vastu, osalemine energia ülekandes fotosünteesil (nt beeta-karoteen, lükopeen jt).

**Karrageen** (*carrageenan*): kasutatakse farmaatsia- ja toiduainetetööstuses (E 407) ning kosmeetikas kui geel moodustavat ja tarretavat ainet. Seob rohkesti vett, moodustab püsiva tarrendi.

**Keratiin** (*keratin*): lisatakse kosmeetikas naha ja juuste hooldusvahenditele. Olemuselt niitjas ehitusvalk (leidub küüntes, juustes ja karvades).

**Ketokehad (ketome bodies)**: inimorganismis tavaliselt väikestes kogustes sünteesitavad ained.

*Pikemaajalisel nälgimisel, füüsilise stressi (suhkrutõve) puhul tekib rakkudes glükoosi defitsiit. Glükoosi defitsiidi puhul ei ole rasvhapete oksüdatsioon täielik ja vaheühenditest intensiivistub maksas ketokehade tootmine. 3–4 nälgimispäeva järel tõuseb ketokehade biosüntees 10–30 korda, viiendaks nädalaks aga juba ca 100 korda. Ketokehad muutuvad oluliseks energiaallikaks (sh ajule), mis võimaldavad säästa valkude lagundamist. Kauakestva nälgimise puhul muutub ketogenees väga intensiivseks ning produktsioon hakkab ületama lõhustamist. Ketokehad hakkavad veres kuhjuma ning vere PH langeb ehk kujuneb ketoatsidoos. Eriti tõsine on südamete kontraktsioonivõime vähenemine, mis halvendab ka organismi varustamist hapnikuga. (toitumine.ee)*

**Kergitusained** (*raising agents*): ühendid, mille lagunemisel tekib gaas ja mis suurendavad toote mahtu. Näiteks söögisooda (E 500) ja ammooniumkarbonaat (E 503).

**Keskmise ahelaga rasvhapped** (*medium-chain fatty acids*): nad on kergesti omastatavad rasvhapped ning inimorganism lõhustab neid energeetilistel eesmärkidel (nt piimas leiduvad kaprüülhape ja kapriinhape jt). Nad on rasvhapped, mille ahelapikkus on 8...10 süsiniku aatomit.

**Kitiin (*chitin*):** kasutatakse lähteainena kitosaani (rasvasiduja, õrasvamagnetö) tootmiseks. Kitiini inimene ei seedi. Seente rakukestade ja lülijalgsete välisskeleti ehitussüsivesik.

**Kiudained (*fibres*):** toidu kiudained on mitmekesine ühendite rühm. Siia kuuluvad tselluloos, hemselluloos, fruktaanid, pektiinid, ligniin jt. Vesilahustuvad kiudained (pektiinid, inuliin jt) vähendavad glükoosi imendumist peensooles. Vesilahustumatud kiudained (tselluloos, E 460, ligniin jt) ei allu seedeensüümide toimele. Nad omavad aga olulist rolli suurendades toidukõrvi mahtu, kiirendades selle edasiliikumist peensooles, soodustades lima eritumist jämesooles ja mõjutades limaskestarakkude jagunemist. Tselluloosi osalisel lõhustamisel jämesoole mikroobide toimel tekivad orgaanilised happed, mis on vajalikud näiteks soole limaskestarakkude energiaks.

**Kofeiin (*caffeine*):** kohvis (ka tees, kakaos ja koolajookides) leiduv närvisüsteemi stimuleeriv alkaloid (suurendab uriini eritumist, tõstab vererõhku ja neutraalrasvade taset veres). Kasutatakse naha toonust tõstvate kreemide koostisosana.

**Kolesterool (*cholesterol*):** tsükliline alkohol. Leidub loomse päritoluga toidus ja inimorganismis. Täidab rida elutähtsaid ülesandeid inimorganismis. Kolesterooli ja rasvhappe ühend on lipiid ehk kolesteriid.

**Koliin (*choline*):** vähendades rasvade sünteesi vähendab koliin keharasva hulka (lipotroopne aine). Vajalik letsitiini ja närviülekanne aine (atsetüülkoliini) sünteesil. Teda on teatud tingimustel vaja saada toiduga, mistõttu on arvatud vitamiinide hulka.

**Kollageen (*collagen*):** kasutatakse hooldusainena kosmeetikatoodetes ja lähteainena zelatiini tootmises. Kollageen seob rohkesti vett. Rakuvälisaine põhiline niitjas ehitusvalk. Tema kiuline struktuur vastab kudede ülesannetele (nt mõnevõrra erineva struktuuriga kollageen esineb nahas, luudes, kõõlustes jm).

**Konservandid (*preservatives*):** ühendid, mis pikendavad toote säilivust kas mikroobide arengu pidurdamisega või nende hävitamisega. Toidu lisaainete jaotuses tähistatakse konservante koodidega E 200... E 299.

**Ksülitool (*xylitol*):** magusamaitseline mitmealuseline polüalkohol (E 967). Pärsib kariogeensete mikroorganismide kasvu ja arengut, seetõttu kasutatakse närimiskummides. Pole inimesele kehavõõras ühend (leidub kasemahlas, banaanides, seentes jm).

**Kunstlikud magusained (*artificial sweeteners*):** kasutatakse toiduainetes nende magustamiseks. Enamik neist ei lõhustu organismis ja energiat ei anna. Nad on puhtsünteetilised ühendid (sahhariin, tsüklamaat, atsesulfaam K, perillartiin, P-4000 jne).

**Käärimine (*fermentation*):** toitainete osaline lõhustamine hapnikuvabas keskkonnas energia saamise eesmärgil. Käärimised on ka suuõõnes kariogeensete bakterite poolt teostatav suhkrute lõhustamine ning jämesooles toimuvad mikrobioloogilised anaeroobsed protsessid.

**Küllastatud rasvad (*saturated fats*):** neutraalrasvad (rasvad, mida iseloomustab küllastatud rasvhapete rohkus (toatemperatuuril enamasti tahked, nt seapekk).

**Küllastatud rasvhapped (*saturated fatty acids*):** rasvhapped, milles pole kaksiksidemeid (suhteliselt rääsumiskindlad).

**Küllastamata rasvhapped (*unsaturated fatty acids*):** rasvhapped, milles esineb vähemalt üks kaksikside (monoküllastamata rasvhapped) või mitu kaksiksidet (polüküllastamata rasvhapped).

**Külmikronid (*chylomicrons*):** osakesed (partiklid), mis imenduvad verre seedumisjärgselt. Nende ülesandeks on imendumisjärgne rasvhapete transport kudedesse.

**Laksatiivne (*laxative*):** lahtistava toimega ühendid. Näiteks polüalkoholid (ksülitool, sorbitool jne).

**Laktoos (*lactose*):** piimasuhkur (lõhustub peensooles ensüümi laktaasi toimel glükoosiks ja galaktoosiks). Kui on probleeme laktaasiga esineb piimasuhkru talumatus (vt vastav märksõna).

**Lanoliin** (*lanolin*): villavaha (toorvillas kuni 10%). Lanoliin ei lahustu vees, kuid seob rohkesti vett. Kasutatakse kosmeetikatoodetes niisutajana.

**Leptiin** (*leptin*): rasvkoe valkühormoon, mille hulk sõltub rasvkoe suuruselt ja organismi energeetilisest seisundist. Toimides aju teatud keskustele vähendab ta isu ja suurendab organismi energiakulutusi.

**Letsitiin** (*lecithin*): kasutatakse bioaktiivse ainaena kosmeetikatööstuses. Emulgaatorina kasutusel toiduainetööstuses. Kasutusel lisaainena E 322. Nimetus tuleneb munakollasest. Letsitiin on fosfolipiid (vt vastav termin).

**LDL** (*low-density lipoprotein*): veres ringlevad madala tihedusega osakesed (partiklid), mis varustavad kudesid kolesterooli ja rasvlahustuvate vitamiinidega.

**Limonaadid** (*limonades*): need on veest, siirupist või essentsidest valmistatud, aromatiseeritud ja gaseeritud magusamaitsetud joogid, mis on mõeldud janu kustutamiseks.

**Lipiidid** (*lipids*): vees mittelahustuvad mitmekomponendilised orgaanilised ühendid. Lihtlipiidid (rasvad ehk triglütseriidid) koosnevad glütseroolist ja rasvhapetest. Liitlipiididel (fosfolipiidid jt) ehitusse lisanduvad veel mitmed komponendid. Tsüklilistes lipiidides on alkoholiks tsükliline alkohol (nt kolesteriidis on alkoholiks kolesterool).

**Lipoproteiinid** (*lipoproteins*): veres ringlevad partiklid (osakesed). Koosnevad lipiididest, valkudest, antioksidantidest, vabast rasvhapetest, süsivesikutest. Veelembene pealispind muudab nad veres lahustuvateks. See võimaldabki nendes olevate ja vees mittelahustuvate ühendite (nt lipiidid, toidust pärinevad rasvlahustuvad vitamiinid, vabad rasvhapped jt) transporti kudedesse ja maksa (vt ka HDL ja LDL).

**Liposoomid** (*liposomes*): spetsiaalse menetlusega valmistatud mikrokerakesed (peamiselt fosfolipiididest). Tänu lihtsustatud imendumisele kasutatakse neid ravimite, ensüümide jt toimeainete transpordiks sihtorganitesse. Liposoomi kasutatakse ka kreemide valmistamisel toimeainete paremaks viimiseks nahka.

**Lisaained (toidu lisaained)** (*food additives*): lisa-ained ehk E-ained on loodusliku või sünteetilise päritoluga keemilised ühendid, mida tahtlikult lisatakse toiduainetesse vastavalt tehnoloogilistele vajadustele ja eeskirjadele riknemise pidurdamiseks, toiduaine välimuse, struktuuri, koostise ning organoleptiliste omaduste parandamiseks. Ühel lisaainel võib olla mitmeid ülesandeid.

**Loodusidentsed lisaained** (*industrial food additives*): keemilise sünteesi tulemusena saadud ühendid, mis on nende looduslike analoogide täpsed koopiad. Siia kuuluvad nt sorbiinhape (E 200), bensoehape (E 210), sidrunhape (E 330).

**Looduslikud lisaained** (*natural food additives*): lisaainetena kasutatavad ühendid, mida eraldatakse looduslikust toormaterjalist. Inimese ainevahetusele üldjuhul probleeme ei põhjusta. Siia kuuluvad nt jaanileivapuujuha (E 410), karnaubavaha (E 903) jne.

**Looduslikud toiduvärvid** (*natural food colorants*): taimsest materjalist eraldatud värvained, mida kasutatakse toiduainele soovitud värvuse andmiseks (nt E 140 ehk klorofüll, E 160 ehk beetakaroteen).

**Lühikese ahelaga rasvhapped** (*short-chain fatty acids*): nad on kergesti omastatavad rasvhapped ning inimorganism lõhustab neid energeetilistel eesmärkidel (nt äädikhape, propioonhape, võihape). Nende ahelapikkus on kuni 6 süsiniku aatomit.

**Lõhna- ja maitsetugevdajad** (*flavours enhancers, taste enhancers*): Ühendid, mis võimendavad toidule omast loomulikku maitset ja/või lõhna (nt glutamiinhape ja glutamaadid E 620...E625).

**Maatrikstoidud** (*matrix food*): maatrikstoidud on tootmisjärgselt kujunenud teatud sisestruktuuriga toiduained (juust, kondiitritooted, jäätis, vorst jne).

**Mahuained** (*bulking agents*): ühendid, mis suurendavad toidu mahtu ilma energiasalduse (kalorsuse) olulise tõstmiseta. Näiteks tselluloosi teisendid E 460...E 466.

**Makrotoitained** (*macronutrients*): inimtoidus olevad süsivesikud, rasvad, valgud, vesi.

**Maltitool** (*maltitol*): kasutatakse magustajana (E 965) mõnedes karastusjookides ning puuviljakonservides ja hammastele kahjututes kompvakkides.

**Maltoos** (*maltose*): linnasesuhkur (tekib näiteks tärklise hüdrolüüsil seemnete idanemisprotsessis või ka tärklise seedimise vaheproduktina).

**Mannitool** (*mannitol*): magus poliüalkohol (E 421), mis on kasutusel kui tehismagustaja ja paakumisvastane ühend.

**Margariin** (*margarine*): margariinid on segu, mis koosnevad rasva- ja veefaasist ja milles piimarasva sisaldus jääb alla 3%. Rasvafaasi moodustavad tehnoloogiliste võtetega tahkestatud taimsed õlid ja/või loomsed rasvad ning rasvlahustuvad vitamiinid. Veefaasi koostises on vesi, rasvavaba piim, hapupiim ja erinevad paksendajad. Segu stabiliseeritakse erinevate emulgaatoritega, nt letsitiini või rasvhapete mono- ja diglütseriididega. Happesust reguleeritakse tavaliselt sidrunhappega, säilivus tagatakse kaaliumsorbaadi lisamisega.

**Melatoniin** (*melantonin*): melatoniin (õnehormoon) reguleerib une ja ärkveloleku vahekorda, biorütme. Inimorganismis tekib põhiliselt peaaug paiknevas käbinäärmes aminohappest trüptofaanist.

**Metabolism, ainevahetus** (*metabolism*): inimorganismis toimuvate biokeemiliste reaktsioonide kogus.

**Mikrotoitained** (*microinutrients*): inimtoidus olevad vitamiinid, mineraalained ja mikroelemendid.

**Mineraalveed** (*mineral waters*): mineraalveeks loetakse põhjavett, millel on mineraaloolade, gaaside, mikroelementide, orgaaniliste ühendite jms rohke sisalduse või muude omaduste (radioaktiivsuse, pH, temperatuuri) tõttu ravitoime. Vees lahustunud soolade hulk peab geoloogilises mineraalvees küündima vähemalt ühe grammi liitri vee kohta.

**Mitteküllastatud rasvad** (*unsaturated fats*): rasvad, mida iseloomustab küllastamata rasvhapete rohkus (toatemperatuuril vedelad, nt taimeõlid).

**Monelliin** (*monellin*): umbes 3000 korda sahharoosist magusam valk, mida leidub Gineas, Nigeerias ja Kongos kasvava ronitaimel *Dioscorephyllum cumminsii* viljades. Monelliini sünteesi kodeeriva geeni sisestamisel tomati- ja salatitaimedesse on saadud biotehnoloogiliselt magustatud tomatid ja salatid.

**Mutageenid** (*mutagens*): bioloogilised, füüsikalised või keemilised mõjurid, mis põhjustavad juhuslikke muutusi organismide pärilikkuses.

**Mõdu** (*mead beverages*): see on pärmseente kaasabil veest ja meest valmistatud kääritatud alkoholi sisaldav jook, mis kuulub inimkonna esimeste alkoholsete jookide nimistusse.

**Nälgimine** (*starvation*): kestev sundpaus toidutarbimises või toitainete imendumises. Pikemaajaline nälgimine pole kahjutu.

**Oksüdatiivne stress** (*oxidative stress*): oksüdatiivsete stressorite (nt vabade radikaalide jt) ja antioksüdantide normaalne tasakaal inimorganismis on muutunud oksüdatiivsete stressorite kasuks.

**Olestra** (*olestra*): kunstlik rasvaasendaja (kirjanduses ka sahharoosi polüester), koosneb sahharoosist ja rasvhapetest. See ester ei seedu ega imendu seedekulgla, vaid läbib selle muutumatul kujul. Olestra takistab kolesterooli imendumist soolest (vereseerumi kolesterooli langetav toime). Võib asendada nii rasvu, kui õlised sõltuvalt rasvhappelisest koostisest. Negatiivseks kõrvaltoimeks on vitamiin E imendumise pärssimine.

**Omega-3-rasvhapped ehk n-3- rasvhapped** (*omega-3 fatty acids*): inimorganismi jaoks küllastamata rasvhapped (neist asendamatu on inimorganismi jaoks ainult alfa-linoleenhape).

**Osteoporoos** (*osteoporosis*): metaboolne häire, mida iseloomustab luudeurbusus, madal luutihedus ja luude massi vähenemine. Kaasneb risk luumurdude tekkeks (eriti menopausis olevatel naistel). Osteoporoosi soodustab ka väär toitumine.



**Paakumisvastased ained** (*anticaking agents*): ühendid, mis vähendavad toiduainetes osakeste liitumist ja kokkukleepumist ning parandavad toiduaine voolavust. Näiteks kaltsiumsilikaat (E552), magneesiumoksiid (E 530).

**Pakendusgaasid** (*packaging gases*): gaasid, mis tekitavad pakendis inertse keskkonna vältimaks toiduaine oksüdeerumist hapniku toimel. Nt heelium (E 939), lämmastik (E 941).

**Paksendajad** (*thickeners*): ühendid, mis suurendavad vedelate toidutoodete viskoossust (teevad toiduaine tihedamaks). Näiteks agar (E 406), kummiaraabik (E 414).

**Parkained** (*tannins*): taimse päritoluga fenoolsed ühendid, mis hapniku toimel tumenevad. Reageerivad seedekulglas valkudega ja moodustavad pindkile, mis sulgeb mikroverejooksu või takistab põletiku arengut. On limaskestadele kokkutõmbava toimega.

**Pastöriseerimine** (*pasteurisation*): piima (jt jookide) pastöriseerimise (kuumutamise) põhieesmärkideks on inimesele ohtlike mikroobide hävitamine ja toote säilivusaja pikendamine. Piim puhul eristatakse tavalist (72o C, 15 sekundi jooksul) ja kõrgpastöriseerimist (mõni sekund kõrgendatud rõhu all temperatuuril 135...150 °C).

**Pektiinid** (*pectins*): kasutatakse toiduainete- ja farmaatsiatööstuses. Veeslahustuvad kiudained; leidub rohkesti värsketes pooltooretas puuviljades, juurviljades ja taimede rohelistes lehtedes. Seovad vett ja seetõttu on suurepärased tarretavad ained.

**PH:** keskkonna happelisust (0...7), neutraalsust (7) ja aluselist (7...14) hindav skaala. NB! Skaala taust on logaritmiline (st ühikuline vahe on kümnekordne).

**Pigmendid** (*pigments*): looduslikud vesi- või rasvlahustuvad ühendid (värvained). Taimedes on nende ülesandeks kaitse, loomade ligimeelitamine, valgusenergia neeldumine. Toiduainetes kasutatakse värvainetena. Loomsed pigmendid kaitsevad põhiliselt UV-kiirguse toime eest, osalevad ka nägemisprotsessis ja raku hingamises.

**Piim** (*milk*): piim on imetajate piimanäärmetes moodustuv vedel toiduaine, mis sisaldab eluks vajalikus hulgas ja vahekorras nii makro- kui mikrotoitaineid.

**Piimhape** (*lactic acid*): Piimhapet kasutatakse kreemides, et tõsta naha niiskusesisaldust. Niiskusesisaldus tagab naha sileda pinna. Toiduainetetööstuses kasutatakse happesuse reguleerijana ja konservandina (E 270). Ta on ka AHA hape (vt vastav märksõna), mida leidub hapupiimas, kuid piimhape tekib ka inimorganismis.

**Piimasuhkru ehk laktoositalumatus** (*lactose intolerance*): tuleneb laktoosi hüdrolyüsiva laktaasi vähesusest (piima tarbimisel kõhuvalud, gaasid jne). Enamasti esineb laktaasi hulga osaline vähenemine vananemise, seedekulgla haiguste ja geneetiliste põhjuste tõttu. Kaasasündinud täielik laktaasi defitsiit on suhteliselt haruldane.

**Pika** (*pica*): toitumishäire, mille puhul tarbitakse sihiteadlikult suurtes hulkades mittesöödavaid aineid (nt karvad, jää, muld jne).

**Polüsahhariidid ehk polüoosid** (*polysaccharides*): biopolümeerid. Koosnevad paljudest monosahhariidide (monooside) jääkidest. Näiteks toidus olev tärklis, tselluloos, inuliin ning glükogeen. Inimtoidu põhiline polüsahhariid on tärklis (seedub peensooles). Seedumatud polüsahhariidid on toidu kiudainete põhikomponendid.

**Pruun rasvkude** (*brown fat*): selle rasvkoe rakkudes on rohkesti mitokondreid, mis annavad koele pruunika värvuse; koes toodetav energia eraldub põhiliselt soojusena. Oluline vastasündinute/imikute soojusregulatsioonis. Kui keha üldine soojusregulatsioon on välja kujunenud, siis pruun rasvkude praktiliselt kaob.

**Proteiinid** (*proteins*; vt valgud).

**Probiootikumid** (*probiotics*): inimesele kasuliku mõjuga piimhappebakterid (laktobatsillid ja bifidobakterid), millega tahtlikult rikastatakse toitu. Nende mõjul paraneb osade toitainete omastamine, toimuvad soodsad muutused seedekulgla mikroobikoosluses, tõhustub organismi kaitsevõimekus (sh ka patogeensete mikroobide vastu).

**Puljong** (*boullion*): see on energiarikas keedus (leem), mida keedetakse loomade lihast ja kontidest, kaladest, seentest ja köögiviljadest koos maitseainetega. Maitse annavad puljongitele põhiliselt ekstraktiivained, mis keetmisprotsessis lahustuvad keeduvekke.

**Rasvad** (*fats*): lihtlipiidid (glütseroolist ja rasvhapetest moodustunud ühendid). Olekult toatemperatuuril kas tahked (searasy, või) või vedelad (taime- või kalaõlid).

**Rasvaasendajad** (*fat substitutes*): kasutatakse toiduainetes seeduva toidurasva hulga vähendamiseks. Valmistatakse tärklise, süsive sikute, valkude jt ühendite baasil (nt Stellar, StaSlim, Simplese, Olestra).

**Rasvkude** (*adipose tissue*): rasvarikastest rasvarakkudest koosnev kude. Esineb inimorganismis valge rasvkoena ja pruuni rasvkoena (viimane on iseloomulik ja vajalik imikueas). Ülemäärane rasva (triglütseriidide) talletumine rasvarakkudes ongi rasvumine.

**Rasvlahustuvad vitamiinid** (*fat-soluble vitamins*): vitamiin A (retinoolid), D (kaltsiferoolid), E (tokoferoolid), K (naftokinoonid), Q (ubokinoonid, koeensüüm Q) ja F (linool- ja alfa-linoleenhape segu) on rasvlahustuvad.

**Rasvumus** (*obesity*): ülemäärasest rasvahulgast tingitud liigne kehakaal (kehamassi indeksi väärtus on suurem kui 30). Kehamassi indeks on kehakaalu (kg) suhe pikkusesse (pikkus võetakse meetrites ja ruutu). Normaalse kehakaalu puhul jääb indeksi väärtus vahemikku 19...25. Rasvumuse põhjuseks on enamasti väärtoitumine, harvem ainevahetushäire.

**Reaktiivsed hapniku osakesed** (*reactive oxygen species, ROS*): Hapnikku sisaldavad vabad radikaalid jt reaktiivsed osakesed. Väga väikestes hulkades hädavajalikud inimorganismi talitluses. Nende taset ja talitlust inimorganismis reguleerib/kontrollib antioksidantne regulatsioonisüsteem (vt antioksidandid; oksüdatiivne stress; vabad radikaalid).

**Sahhariin** (*saccharine, E 954*): ajalooliselt vanim, toiduenergiat mitteandev sünteetiline magustaja. Liigsetes hulkades annab ebameeldiva metallimaitset maitseaistingut.

**Sahharoos** (*sucrose*): magusamaitset süsivesik (disahhariid), mis koosneb glükoosist ja fruktoosist. Toodetakse suhkrupeedist ja suhkruroost. Kaubanduslik nimetus suhkur.

**Seedimine** (*digestion*): makrotoitainete lõustumine (hüdrolüüs) seedekulgla imenduvateks osisteks.

**Segatoitlane** (*omnivorous*): normaalne füsioloogiline toitumisviis, mis rahuldab inimorganismi toitelised vajadused ja kus tarbitakse nii taimse kui ka loomse päritoluga toiduaineid. Taimne osa peaks olema keskmiselt 75...85%, loomne osa 15...25%.

**Sekvestrandid** (*sequestrants*): ühendid, mis seovad toiduainetes erinevaid metallioone, moodustades nendega püsivaid komplekse. Siia kuuluvad nt naatriumfosfaadid (E 339), naatriumglükonaat (E 576) jne.

**Serotoniin** (*serotonin*): närviimpulsi ülekandeaine, stimuleerib peensoole talitlust ja silelihaste kokkutõmbeid, melatoniini eelühend. Leidub banaanides, -okolaadis, nõgestes jne.

**Sidrunhape** (*citric acid*): taimse päritoluga orgaaniline hape. Esineb ka inimorganismis. Sidrunhapet (E 330) lisatakse toiduainetele hapestajana. Antioksidantsete omaduste tõttu lisatakse ka kosmeetikatoodetesse (pikendab nende säilivust). Kuulub AHA-hapete hulka.

**Siider** (*cider*): see on puuviljamahla või selle kontsentraadi kääritamisel moodustunud vähese gaasisaldusega, lahja alkoholne jook. Toorainena kasutatakse ammusest aegadest kõige rohkem õunamahla, kääritajate rollis on pärmid.

**Simplese** (*simplese*): kunstlik rasvaasendaja, mida valmistatakse munavalge ja piima valgu dermodenatureerimisel ja üliväikesteks ümmargusteks osakesteks muutmisel. Simplese välimus meenutab rasva. Vähendab toidu üldist kalorite hulka (1 gr seda ainet annab veidi üle 1 kcal). Ei sobi küpsetamiseks ja praadimiseks. Tööstuses kasutatakse jäätise, majoneesi, jogurti, margariini, salatikastmete valmistamiseks).

**Sorbiinhape** (*sorbic acid*): orgaaniline hape, mida looduses on rohkesti pihlaka viljades. Vesilahustuvus on suhteliselt väike. Sorbiinhappe soolaid nimetatakse sorbaatideks.

Toiduainetetööstuses kasutatakse konservandina (E 200), sest nii sorbiinhappel kui ka tema sooladel on pärm- ja hallitusseente elutegevust pärssiv toime.

**Sorbitool** (*sorbitol*): magusamaitseline alkohol (tekib glükoosist). Kasutatakse toiduainetetööstuses energiatandva magustajana (E 420), inimestele, kelle normaalne süsivesikute ainevahetus on häiritud.

**Stabilisaatorid** (*stabilisers*): ühendid, mis võimaldavad säilitada mitmest erinevast faasist (nt vesi ja rasv) koosneva toiduaine püsiseisundit (näiteks polüvinüülpirrolidoon, E 1201). Kasutatakse koos emulgaatoritega.

**Suhkruasendajad** (*sugar substitutes*): toitvad magustajad. Jagunevad 2 rühma: magusad polüalkoholid (mannitool, sorbitool, ksülitool, maltitool) ja valgulise või peptiidse olemusega magusamaitseained (taumatiin, monelliin, aspartaam).

**Süntetilised lisaained** (*synthetic food additives*): looduses mitteesinevad inimese ainevahetusele kehavõõrad ühendid, mille liigsel ja kestval tarbimisel võivad ülitundlikel indiviididel kujuneda tervisehäired. Siia kuuluvad nt asovärvid (vt vastav termin).

**Süsivesikud** (*carbohydrates*): makrotoitained. Jagunevad monosahhariidideks (glükoos, fruktoos jt), oligosahhariidideks (sahharoos, laktoos jt) ja polüsahhariidideks (tärklis, tselluloos, inuliin, glükogeen, kitiin jt).

**Zelatiin** (*gelatin*): loomse päritoluga valk, mida saadakse kollageeni keetmisel. Madalatel temperatuuridel tema vesilahus geelistub, kõrgematel temperatuuridel vedeldub. Kasutatakse külmutatud toodetes stabilisaatorina, et vältida suurte jääkristallide teket.

**Taumatiin** (*taumatin*): taime *Thaumatococcus daniellii* viljadest isoleeritud magusamaitseline valk (E 957). Kasutatakse närimiskummide magustajana, sobib lagritsamaitselembelitele.

**Tauriin** (*taurine*): rinnapiimas ja lihas leiduv väävlit sisaldav aminohape, oluline imikute toitainete komponent. Leidub loomses ja puudub taimses toidus. Tauriini üks omadus on kesknärvisüsteemi stimuleerimine, mistõttu on kasutusel ka energiajookides.

**Teratogeenid** (*teratogens*): bioloogilised, füüsikalised ja keemilised mõjurid, mis alates teatud hulgast põhjustavad lootelisi mittepärilikke väärarenguid.

**Ternespiim** (*colostrum*): ternespiim eritub poegimisjärgselt esimestel lüpsidel. Ternespiimas on rohkem valke, lipiide ja vitamiini A võrreldes tavalise piimaga. Samas on ternespiimas vähem laktoosi kui tavalises piimas. Ternespiim on kasutusel mitmesuguste haiguste ravil, sest temas sisaldub rohkesti erinevaid kaitsevalke. Kasutatakse ka kosmeetikatööstuses, sest sisaldab nahka parandava toimega kasvufaktoreid.

**Trans-rasvhapped** (*trans-fatty acids*): esinevad looduses ja inimorganismis vähesel määral. Trans-rasvhapete liigtarbimine soodustab ateroskleroosi. Rasvhapped, milles kaksiksides (-med) on trans-paigutusega.

**Toiduained** (*food-stuffs*): taimse või loomse (üksikjuhul ka mineraalse) päritoluga saadused, mida inimene tarvitab töödeldud või töötlemata kujul toiduks ja mida inimene suudab seedida.

**Toidu glükeemiline efekt** (*glycemic effect of food*): iseloomustab, kui võrd suureneb veresuhkru tase söömisjärgselt ja kui kiiresti organism normaliseerib veresuhkru taseme. Sõltub tärklise, valgu, lipiidide, kiudaine ja suhkru hulgast ja vahekorrast toidus ning toidu olekust (vedel, kuiv, pasta, jäme- või peenjahvatus).

**Toidu värvained** (*food colours*): ühendid, mis kas värvivad toiduaine või tugevdavad toidu looduslikku värvust. Toidu lisaainete jaotuses tähistatakse neid koodidega E 100...E 199.

**Toitained** (*nutrients*): toiduainete komponendid (koostisosad), mis seedekulglas vabanevad toiduainetest, seeduvad ja imenduvad (süsivesikud, lipiidid, valgud, vesi, mineraalained, mikroelemendid, vitamiinid).

**Tokoferool** (*tocopherol*): vitamiin E vormide tavaline üldnimetus. Vitamiin E on oluline antioksüdant (lisaainena E 306... E 308).

**Triglütseriidid** (*triglycerides*): see on rasvade teine nimetus (nad on glütseroolist ja kolmest rasvhapest moodustunud estrid). Esinevad organismis varurasvana ja raku ehitusainena. Või, veise-, sea-, kanarasv, toiduõli koosnevad põhiliselt triglütseriididest.

**Tseramiidid** (*ceramides*): kasutatakse kreemide ja -ampoonide koostiskomponendina naha ja juuste seisundi parandamiseks (liitlipiidid).

**Tsüklamaat** (*cyclamate*): sünteetiline, väga intensiivse magusa maitsega magustaja (E 952), mida organism ei lõhusta (st temast ei saa kaloreid).

**Täisväärtuslikud valgud** (*biocomplete proteins*): sisaldavad asendamatuid aminohappeid inimorganismi vajadustele vastavas koguses ja vahekorras. Täisväärtuslikud on muna, piima, juustu ja liha valgud.

**Uuendtoit** (*novel food*): sisaldab geneetiliselt muundatud organisme (GMO) või koosneb neist, on saadud GMO abil, kuid ei sisalda neid; on tahtlikult muudetud molekulaarehitusega; koosneb (või on eraldatud) mikroorganismidest (vetikatest, seentest) või on valmistatud seni ulatuslikult kasutamata toidutoormest; valmistatud tavapärasest erineva tehnoloogiaga, mis põhjustab toidu struktuuri olulist, toiteväärtust või ebasoovitavate ainete sisaldust või inimorganismi metabolismi mõjutavaid muutusi.

**Vabad radikaalid** (*free radicals*): väikestes, kontrollitud hulkades on nad inimorganismis hädavajalikud. Vabade radikaalide kestev, kontrollimatu teke põhjustab oksüdatiivset stressi. Keemiliselt olemuselt osakesed, millel on vähemalt üks paardumata elektron. Kõrge keemilise aktiivsuse tõttu on nende eluiga väga lühike.

**Vahad** (*waxes*): alkoholi ja rasvhapete baasil moodustunud kompleksid, mille koostises on ka vabu rasvhappeid, aldehüüde, terpeene, alkohole, pigmente. Vees lahustumatud ja raskesti riknevad. Toiduainetetööstuses kasutatakse looduslikke vahasid (E 901...E 903) glasuuriatena (vt glasuurijad). Kasutatakse kosmeetika- ja farmaatsiatööstuses.

**Vahutamistvastased ained** (*anti-foaming agents*): ühendid, mis ennetavad vahu teket toiduainetes. Kasutatakse põhiliselt karastusjookides (näiteks dimetüülpölisiloksaan, E900).

**Valgud, proteiinid** (*proteins*): biopolümeerid. Koosnevad aminohappejääkidest. Nende ülesandeid inimorganismis ei asenda teised biomolekulid. Hädavajalikud makrotoained.

**Veeganid** (*vegans*): piiratud toitumisviisiga inimesed, kes tarbivad ainult taimseidprodukte.

**Vein** (*wine*): vein on marja- või puuviljamahla kääritamisel saadud jook, mille alkoholisisaldus jääb tavaliselt vahemikku 5,5...14%

**Veresuhkur** (*blood sugar*): veres olev glükoos. Organism kasutab seda peamiselt energeetilistel eesmärkidel. Normaalses olukorras kasutab aju oma energiavajaduse katmiseks vaid glükoosi.

**Vesilahustuvad vitamiinid** (*water-soluble vitamins*): vitamiin B1 (tiamiin), B2 (riboflaviin), B3 (niatsiin), B4 (koliin), B5 (pantoteenhape), B6 (püridoksiin), B8 (inositool), B10 (foolhape), B12 (kobalamiinid), B13 (oroothape), B15 (pangaamhape), C (askorbiinhape), H (biotin), N (lipoehape), P (bioflavonoidid) on peamised vesilahustuvad vitamiinid.

**Vitamiinid** (*vitamins*): jagatakse rasv- ja vesilahustuvateks (vt vastav märksõna). Inimorganism vajab neid peamiselt ensüümide toimeks vajalike faktoritena. Nad on bioaktiivsed väikese molekulmassiga orgaanilised ühendid, mida inimorganism saab peamiselt toiduga. Vitamiinid ei anna toiduenergiat.

**Õlu** (*beer*): õlu on tärkliserikka tooraine alkoholikääritamisel saadud hele- või tumepruun joovastav jook, mis sisaldab tavaliselt 1...8% alkoholi.

### **Enamkasutatavad E-ained**

E 100... E 199 vt asovärvid, beeta-karoteen, looduslikud toiduvärvid, toidu värvained;

E 200... E 299 vt bensoehape, konservandid, loodusidentsed lisaained, piimhape, sorbiinhape;

E 300... E 330 vt antioksidant, askorbiinhape, fosfolipiidid, letsitiin, loodusidentsed lisaained, tokoferool;

E 339 vt sekvestrandid;  
E 406 vt agar, paksendajad;  
E 407 vt karrageen;  
E 410 vt looduslikud lisaained;  
E 414 vt paksendajad;  
E 420 vt sorbitool;  
E 421 vt mannitool;  
E 422 vt glütserool;  
E 460...E 466 vt kiudained, mahuained;  
E 471 vt emulgaatorid;  
E 500, E 503 vt kergitusained;  
E 516 vt jahu töötlemisained;  
E 530, E 552 vt paakumisvastased ained;  
E 576 vt sekvestrandid;  
E 620...E 625 vt glutamaadid, lõhna- ja maitsetugevdajad;  
E 900 vt vahutamist vastased ained;  
E 901, E 903 vt glasuurijad, looduslikud lisaained, vahad;  
E 927 vt karbamiid;  
E 939, E 941 vt pakendusgaasid;  
E 950 vt atsesulfaam;  
E 951 vt aspartaam;  
E 952 vt tsüklamaat;  
E 954 vt sahhariin;  
E 957 vt taumatiin;  
E 965 vt maltitool;  
E 967 vt ksülitool;  
E 1100, E 1105 vt ensüümid;  
E 1201 vt stabilisaatorid.