



PREHRANSKI SLOVAR

www.malinca.si

Aditivi = snovi, ki se pri proizvodnji dodajajo živilu, da izboljšajo prehranske lastnosti, ohranjajo kakovost in podaljšajo rok uporabe.

Alergija = stanje v telesu, pri katerem telo določeno snov, ki pride v telo prepozna kot tujca in sproži reakcije imunskega sistema, ki se bori, da tujek odstrani iz telesa.

Alge = skupina vodnih organizmov (morskih ali sladkovodnih), katerih glavna vloga je proces fotosinteze in nastanek kisika. Bogate so minerali in imajo visoko sposobnost čiščenja vode. Določene vrste se uporabljajo v prehrani človeka.

Aminokislina = snovi iz katerih je sestavljena hrana, ki jo vnašamo v telo. Aminokislina so v telesu osnovni gradniki beljakovin.

Anoreksija = psihološka bolezen, ki se kaže kot motnja hranjenja z izrazitim odporom do hrane in pomanjkanjem apetita. Vzrok pa je emocionalni, hude posledice se kažejo na fizični ravni.

Antibakterijski učinki = učinki, ki zavirajo rast ali uničujejo delovanje bakterijskih celic, ki škodujejo telesu.

Antioksidanti = snovi, ki imajo v telesu sposobnost, da nevtralizirajo delovanje škodljivih oblik kisika, ki vsakodnevno nastajajo.

Ajuverdska zelišča = ajurveda je sistem tradicionalne medicine, ki izvira iz Indije. Pokriva vse vidike zdravja, saj spodbuja telesno, umsko, čustveno in duhovno dobro počutje. Pri zdravljenju se uporabljajo različna zelišča.

Apetit = stanje v organizmu, ki nam sporoča da smo lačni oz. da je organizmu potrebna hrana. Na to stanje vplivajo številni dejavniki.

Aroma = vonj in okus živila.

Barvila = snovi, ki dajejo živilom barvo.

Beljakovine = snovi, ki so sestavni del živil, ki jih vnašamo v telo. V telesu imajo številne funkcije kot je izgradnja in obnova mišičnega tkiva in celic organizma, rast las, nohtov, kože, vpliv pri izgradnji hormonov in encimov, vpliv na imunsko odpornost organizma, transport hranljivih snovi v celice in so pomemben vir energije v organizmu, ko ni na voljo drugih virov (ogljikovi hidrati in maščobe).

Bela smrt = pojem označuje beli sladkor, belo moko in namizno sol. Živila ki so izjemno predelana, vsebujejo zelo malo hranil, predstavljajo velik del vsakodnevne prehrane posameznika in so zato škodljive za zdravje.

Bolezen = stanje v organizmu, pri katerem je prišlo do poškodbe določenega dela. Zaradi tega je v telesu porušena harmonija in ravnovesje telesnih procesov.

Biološko = organsko = ekološko = način pridelave živil, pri katerem niso uporabljene agrokemikalije in druge umetne kemikalije.

Bulimija = psihološka bolezen, ki se kaže kot motnja hranjenja z izrazitim prenajedanjem in namenoma izzvanim bruhanjem v želji, da se iz telesa izloči zaužita hrana. Vzrok je emocionalni, hude posledice pa se kažejo na fizični ravni.

Celiakija = kronična bolezen, pri kateri je prisotna visoka občutljivost na gluten.



Alge

Čiščenje = detoksikacija = proces, v katere se v telesu nevtralizirajo in izločajo škodljive snovi.

Črevesna flora = mikroorganizmi v debelem črevesu, ki so normalni in koristni. Črevesna flora zajema bakterije, viruse in glive ter obsega približno tretjino mase izločenega blata.

Debelost = stanje telesa, pri katerem je po celotnem telesu prisotna visoka vsebnost odvečnega maščobnega tkiva, zato je telo obteženo, kar se pozna na telesni teži. Debelost ogroža vitalne organe in zdravje na sploh.

Dnevna priporočena količina = količina določene snovi, ki je priporočena za vsakodnevni vnos v telo in sicer za optimalno delovanje vseh telesnih procesov.

Encimi = snovi, ki v telesu pospešujejo kemijske procese. Brez njih se procesi ne bi izvajali oz. bi se izvajali zelo počasi.

Gluten = vrsta beljakovine prisotna v žitih kot je pšenica, rž, oves, pira.

Hiperlipidemija = stanje povišane vsebnosti holesterola v krvi.

Hipertenzija = stanje povišanega krvnega pritiska.

Holesterol = vrsta maščobne snovi, ki se 80 % ustvarja v jetrih, 20% pa ga vnesemo s hrano. Nujen je za normalno delovanje telesa, in sicer je sestavni del celične membrane. Iz njega nastajajo številni hormoni vključno s spolnimi hormoni, hormoni, ki uravnavajo količino vode in natrija v telesu, regulirajo metabolizem in imunološki sistem.

Hranilne snovi = kemijske snovi, ki so potrebne za normalno delovanje telesa in ohranjanje zdravja.

Hranilna vrednost = vsebnost hranil v živilu, ki se izkaže kot vsebnost posamezne skupine hranil (ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe, vlaknine, vitamini, minerali).

Hormonsko neravnovesje = prevladovanje enega ali več vrst hormonov nad drugimi, kar se kaže v splošnem neravnovesju v telesu in motnjami delovanja telesnih procesov.

Imunski sistem = sistem v telesu, ki skrbi za obrambo telesa. Varuje nas pred vdorom neželenih vsiljivcev, kakršni so bakterije, virusi in glivice ter različne strupene snovi, hkrati pa skrbi za odstranjevanje strupov, ki nastajajo med naravnimi presnovnimi procesi v telesu.

ITM = indeks telesne mase ki je antropološka mera. Pove nam, kakšno je stanje prehranjenosti našega telesa in sicer pri primerno prehranjenem odraslem znaša med 21,4 in 25,6, pod 21,4 pomeni podhranjenost, nad 25,6 pa prehranjenost, debelost se označuje nad 30.

Kalorije = vrednost ki označuje, koliko energije telo pridobi iz posameznega hranila/živila. 1 g ogljikovih hidratov in 1 g beljakovin ima 4 kalorije, 1g maščob pa ima 9 kalorig.

Kislinsko-bazično ravnovesje = ravnovesje kislih in bazičnih snovi/tekočin v telesu.

Konzervansi = snovi, ki se uporabljajo pri proizvodnji živil z namenom ohranjanja kakovosti in podaljšanja roka uporabe. Lahko so sintetičnega ali naravnega izvora.

Krvni tlak = tlak, s katerim kri deluje na stene krvnih žil v po celotnem telesu. Kri teže skozi krvne žile, ker se nahaja pod določenim pritiskom. Pritisk se ustvari z delovanjem srca, ki poganja kri.

Laktoza = imenuje se tudi mlečni sladkor. Nahaja se v mleku in mlečnih izdelkih, ter je vrsta ogljikovega hidrata, mleku pa daje tudi sladek okus.

Laktozna intoleranca = intoleranca laktoze oz. nezmožnost prebave laktoze zaradi pomanjkanja ali zmanjšane delovanja encima laktoze, ki se kaže kot številne črevesne težave.

Lena prebava = upočasnjeno presnavljanje hrane, ne redno in neenakomerno odvajanje blata.

Lokalna hrana = hrana, ki raste in se vzgaja v okolju v katerem živimo.

Maščobe = snovi, ki so sestavni del živil. So hranljive snovi, ki jih vnašamo v naše telo in imajo v telesu številne pomembne vloge kot je: izgradnja celične stene, transport vitaminov, nastajanje hormonov, in transport snovi.

Menopavza = stanje v organizmu, v katerem je nenehno delovanje jajčnikov in proizvodnje jajčnih celic do katerega nastopi s starostjo. Posledično prihaja do upada hormonov estrogena in progesterona, ki uravnata menstrualni ciklus zato v menopavzi ni več menstruacije.

Medicinske gobe = ali prehranske gobe, so gobe ki se uporabljajo tako v preventivne kot v zdravilne namene.

Minerali = snovi, med katere uvrščamo železo, kalij, kalcij, fosfor, natrij, magnezij, cink. V telesu se v največji meri nahajajo v kosteh. Imajo številne pomembne vloge, največ pa jih je v kosteh. Najpomembnejša vloga je transport snovi skozi celično steno.



Medicinske gljive

Naravna sladila = snovi, ki se pridobivajo iz nepredelanih živil in imajo sladek okus, zato dajejo živilom sladek okus.

Nerafinirano = pomeni, da je živilo v osnovi obliki, v kateri obstaja v naravi, nič mu ni bilo dodano ali odvzeto ter ni bilo podvrženo nobeni obdelavi, predelavi ali kakršnem koli umetnem spreminjanju.

Odpornost = sposobnost telesa, da se obrani tujih in škodljivih snovi, ki se nahajajo v telesu.

Ortoreksija = psihološka bolezen, ki se kaže kot motnja hranjenja z obsedenostjo z zdravo prehrano. Je nova oblika prehranskih motenj in se pojavlja pri ljudeh, ki s prehrano želijo izboljšati zdravje.

Ogljikovi hidrati = snovi, ki so sestavni del hrane, ki jo vnašamo v telo. Za našim organizmu so pomembni predvsem kot glavni vir energije.

Omega -3/6/9 maščobne kisline = esencialne maščobne kisline, ki jih telo ne more samo proizvajati ampak jih moramo v telo vnesti s hrano. V telesu sodelujejo v številnih pomembnih procesih.

Poreklo = država, iz katere živilo prihaja, v njej je živilo vzgojeno, obdelano ali proizvedeno.

Prehransko dopolnilo = izdelek, ki se uporablja kot dodatek vsakodnevni prehrani z namenom dodajanja hranil, ki nam jih primanjkuje v prehrani ali telesu.

Presna hrana = živa hrana oz. hrana, ki ima v sebi energijo in encime za življenje. Med presno hrano sodi surovo sadje, zelenjava, semena in oreščki, kalčki, divje rastline, sveže začimbe, super živila, morske rastline, fermentirana živila in suho sadje. Gre za hrano, ki ni bila toplotno obdelana na več kot 48 °C. To je namreč pogoj, da so v hrani še ohranjeni encimi.

Preventiva/kurativa = preprečevanje nastanka bolezni oz. škodljivih učinkov na telo. Kurativa so vsi postopki vezani na zdravljenje določenega stanja/bolezni/motnje v telesu.

Prosti radikali = snovi, ki hitro reagirajo z drugimi snovi in zaradi tega v telesu škodljivo delujejo na celice. Če so prisotni v velikih količinah lahko povzročijo resne poškodbe in pripeljejo do različnih bolezni. Njihovo delovanje nevtralizirajo antioksidanti.

Protivnetne lastnosti = snovi, ki v telesu zmanjšujejo ali preprečujejo vnetne procese.

Prehranska piramida = piramida, ki slikovno prikazuje posamezne skupine živil, ki so bogati z določenimi hranili v razmerjih, ki bi jih mogli vsakodnevno vnašati v telo.

Psihološka lakota = lažen občutek lakote, ki je povzročen s psihološkimi dejavniki največkrat s stresom in/ali negativnimi emocijami.

Ravnovesje = stanje harmonije, ko so vse snovi v telesu prisotne v optimalnih količinah in vsi telesni procesi optimalno za telo, zato je telo zdravo in niso prisotna bolezenska stanja.

Rok uporabe = čas, v katerem je določen izdelek varen za porabo, v katerem ne prihaja do sprememb barve, okusa, vonja, teksture, oblike.

Sezonska hrana = živila, za katera je značilna rast v določenem koledarskem obdobju (npr. poletje, marec do maj ipd.) in v tem času bi jih mogli uživati, saj so najbolj bogata s hranilnimi snovi

Slabi holesterol = LDL = predstavlja kar dve tretjini holesterola, v tej obliki se nahaja odvečni holesterol. Kadar so njegove vrednosti povišane, pomeni, da se LDL pospešeno odlaga v žilne stene (proces ateroskleroze), to pa vodi v bolezni, kot so srčni infarkt, možganska kap, zapore žil in druge.

Skriti sladkor = sladkor, ki se nahaja v predelanih izdelkih, za katere ne vemo, da ga vsebujejo. Primer: kečap, omake, juhe, sadni jogurti.

Slabokrvnost = stanje zmanjšane sposobnosti krvi za prenos kisika do celic. Kisik se v pljučih veže na železo v hemoglobinu (beljakovina v rdečih krvničkah – eritrocitih) in potuje po telesu.

Sladkorna bolezen = stanje v telesu, pri katerem je nezadostno izločanje inzulina iz trebušne slinavke ali pa celice niso odzivne na inzulin, zato se glukoza nabira v krvi in jo označujemo kot povišan krvni sladkor.

Smoothie = hranilno bogata pijača narejena iz več različnih sestavin kot je sadje, zelenjava, kosmiči, različni prehranski dodatki, ki jih zmiksamo.



Stimulans = snov, ki spodbuja delovanje določenih funkcij v telesu.

Super hrana = živila, ki so bogata z določenimi hranilnimi snovmi, ki jih vsebujejo v precej večji količini od ostalih živil in po tem izstopajo.

Težke kovine v telesu = kemijske snovi, med katere sodijo svinec, kadmij, živo srebro, baker, nikelj, cink, kositer idr. V telo jih nenamena vnesemo z živili, nato pa se akumulirajo in povzročajo številne poškodbe celic.

Toksini = snovi, ki so za telo toksične/strupene/škodljive za telo.

Trans maščobne kisline = maščobne kisline, ki imajo spremenjeno kemijsko obliko zaradi postopkov obdelave (predvsem zaradi podvrženosti visokim temperaturam).

Umetne arome = arome, ki so umetno narejene in se jih dodaja kot dodatke pri proizvodnji živil z namenom izboljšanja ali poudarjanja vonja in okusa živil.

Vegetarijanci = osebe, ki v svoji prehrani izključujejo meso in mesne izdelke.

Vegani = osebe, ki v svoji prehrani izključujejo vsa živila in izdelke živalskega izvora (npr. tudi med in jajca).

Vitamini = snovi, ki so esencialne in jih v telo vnašamo s hrano. Imajo številne vloge, zato jih moramo vnesti čim več.

Vitamin A = pomemben je za kontrolo rasti in razvoja tkiva kože in sluznic. Sodeluje pri nastanku vidnega pigmenta. Vitamin A najdemo v zeleni zelenjavi, rumeno, oranžno in rdeče obarvanem sadju in zelenjavi, kot so npr. paradižnik, špinata, ohrovt, brokoli, solata, stročji fižol, paprika.

Vitamini B = vitamin B je v resnici kompleks več kemično različno formuliranih vitaminov (B1, B2, B6, B12, biotin, pantotenska kislina, niacin, folna kislina), ki se pogosto pojavljajo skupaj v enakih živilih. Imajo sicer različne vloge, vendar delujejo v paketu. Vitamin B najdemo v pekovskem kvasu, rižu, mesu, ribi, mleku, jajcih, oreščkih, sadju in listnati zelenjavi.

Vitamin C = najpomembnejši antioksidant v ekstracelularni tekočini. Organizem varuje pred reaktivnimi prostimi radikali, pomemben je za nastanek kolagena. Vitamin C najdemo v zelju, špinati, citrusih, kiviju, papriki, črnem ribezu, paradižniku, kosmuljah, koromaču, krompirju, bananah in ohrovtu.

Vitamin D = zadolžen za absorpcijo kalcija in fosforja v prebavilih, s čimer posredno uravnava rast in popravlja kosti. Obstajata dve obliki vitamina D. Vir vitamina D2 je kvas, ki je bil izpostavljen ultravijoličnim žarkom, vitamin D3 je v ribjem olju in jajčnem rumenjaku. Vitamin D3 nastaja tudi v koži, če je izpostavljena sončni svetlobi. Vitamin D najdemo v mastnih ribah, ribjem olju, jetrah, jajčnem rumenjaku, gobah in žitaricah.

Vitamin E = ena glavnih vlog vitamina E je naloga antioksidanta, ki ščiti večkrat nenasičene maščobne kisline in maščobne zaloge pred uničenjem (oksidacijo) zaradi delovanja prostih radikalov.

Vpliva tudi na spolne žleze in ga zato označujejo kot »vitamin, ki preprečuje sterilizacijo«. Vitamin E najdemo v olju pšeničnih kalčkov, veliko ga vsebuje tudi sončnično olje, repično olje, olje koruznih kalčkov, sojino olje, olivno olje in druga olja. Poleg olj vitamin E vsebujejo tudi različna semena in oreščki.

Vitamin K = pomemben je za nastanek beljakovin, ki so pomembne za strjevanje krvi. Dnevna potrebna količina vitamina K je izjemno majhna in jo lahko v telo vnesemo s hrano ali s sintezo s pomočjo črevesnih bakterij. Vitamin K najdemo v listnati zelenjavi kot je zelje, špinata, ohrovt, zelena, poleg tega pa v manjših količinah tudi v jetrih, mesu in mlečnih izdelkih.

Vlaknine = skupina ogljikovih hidratov, ki nimajo prehranske vrednosti, ampak so kljub temu pomembni za zdravje, saj skrajšajo čas prehoda hrane skozi prebavni trakt ter tako varujejo črevo. Ugodno vplivajo na obnavljanje in delovanje črevesne sluznice in vežejo višek holesterola v krvi, ki se potem izloči z blatom.



Zakisanost = stanje v telesu, pri katerem je porušeno kislinsko-bazično ravnovesje ter prevladuje kisel pH telesnih tekočin, ki je škodljiv za telo.

Zdrava prehrana = hrana, ki ohranja in varuje zdravje in nam daje optimalno količino vseh hranilnih snovi.

Zdravo hujšanje = zmanjšanje telesne teže tako, da se zmanjša količina odvečnih maščobnih celic ob tem pa se ohrani mišična masa in optimalna količina vode v telesu. Zdravo hujšanje je pozitivna posledica zdrave prehrane pri tistih, ki se srečujejo s prekomerno težo.

www.malinca.si

Email: info@malinca.si

Telefon: : 051 244 557

Avtor: Malinca d.o.o.

Leto izdaje: 2016

Prepovedano je objavljane tekstov brez predhodnega dovoljenja.



www.malinca.si