

1. **营养**: 是指机体从外界摄取食物, 经过体内的消化、吸收和或代谢后, 或参与构建组织器官, 或满足生理功能和体力活动需要的必要的生物学过程。
2. **营养学**: 是指研究营养规律以及改善措施的科学, 即研究食物中对人体摄取和利用这些成分以维持、促进、健康的规律及机制, 在此基础上采取具体的宏观的、社会性措施改善人类健康、提高生命质量。
3. **食品卫生学**: 是指研究食品中可能存在的危害人体健康有害因素及其对集体的作用规律和机制, 在此基础上提出具体、宏观的预防措施, 以提高食品卫生质量, 保护食品使用者安全的科学。
4. **营养素**: 指食物中可给人体提供能量、机体构成成分和组织修复以及生理调节功能的化学成分。
5. **氮平衡**: 摄入氮的量与排除氮的量之间的关系, 摄入氮和排出氮相等是为零氮平衡、摄入氮多于排出氮则为正氮平衡, 反之则为负氮平衡。
6. **必需氨基酸**: 人体不能自身合成或者合成速度不能满足人体需要, 必须要从食物中直接供给的氨基酸。
7. **氨基酸模式**: 某种蛋白质中各种必需氨基酸之间的比例。其计算方法时将蛋白质中的色氨酸含量定为 1, 分别计算其他必需氨基酸的相应比值, 这一系列的比值是该种蛋白质的氨基酸模式化。
8. **参考蛋白质**: 可以用来评价其他蛋白质质量的标准蛋白, 例如鸡蛋蛋白。
9. **蛋白质功效比值(PER)**: 处于生长发育阶段的幼年动物, 在试验期间内, 摄入蛋白质的量与其体重增加量之间的比例。
10. **限制性氨基酸**: 在蛋白质中, 含量较低的必需氨基酸可以干扰其他必需氨基酸的利用和吸收, 从而降低了蛋白质中其他必需氨基酸的利用价值, 其中含量最低的必需氨基酸称为第一限制氨基酸。以此类推。
11. **氨基酸评分**: 某种食物蛋白质中 1g 氮的必需氨基酸含量与标准蛋白质中 1g 氮的必需氨基酸含量之间的比值, 用于反映蛋白质中的构成和利用关系。
12. **食物热效应**: 人体在摄食过程中, 由于摄食而引起的额外能量消耗, 其中蛋白质的食物热效应最高。
13. **蛋白质净利用率(NPU)**: 反映食物中蛋白质被机体利用的程度, 包括蛋白质的消化和吸收两个方面, 因此更加全面。  
蛋白质净利用率=生物价×利用率。
14. **必要的氮损失 (ONL)**: 机体每天由于皮肤粘膜脱落, 肠道菌体死亡, 妇女月经期的失血等损失 20g 以上氮, 这部分的氮损失是机体无法避免的。
15. **必需脂肪酸**: 指人体不可缺少而自身又不能合成, 必须通过食物供给的脂肪酸。
16. **混溶钙池**: 人体中的钙 99% 聚集在牙齿和骨骼, 其余 1% 一部分与柠檬酸或蛋白质螯合, 另外的一部分以离子形态储存于软组织、细胞外液和血液中, 这部分的钙就统称为混溶钙池。
17. **条件必需氨基酸**: 半胱氨酸和酪氨酸在体内由蛋氨酸和苯丙氨酸转化而来, 如果在膳食中可以直接提供半胱氨酸和酪氨酸, 蛋氨酸和苯丙氨酸的利用量就会相应的减少 30% 和 50%, 而半胱氨酸和酪氨酸就称为条件必需氨基酸或者半必需氨基酸。
18. **生物价**: 是指食物蛋白质被消化吸收后, 被机体利用的程度, 生物价越高被机体的利用程度也就越高。  
生物价 = 储留氮/吸收氮 × 100
19. **膳食纤维**: 指植物性食物中糖苷键大于 3 个, 不能被人体小肠消化和吸收, 但是对人有健康意义的碳水化合物。如纤维素, 半纤维素, 木质素, 果胶。
20. **优质蛋白**: 指必需氨基酸种类齐全, 比例适宜, 含量充足, 不仅可以维持人体的正常健康, 而且可以促进儿童青少年的生长发育。如动物性蛋白、大豆蛋白。
21. **蛋白质互补作用**: 为了提高植物性食物中蛋白质的营养价值, 往往将两种或者两种以上的食物混合使用, 已达到补充必需氨基酸不足的作用。
22. **植物化学物**: 存在于植物的次级代谢产物中, 除传统的营养素以外的活性物质。
23. **植物的初级代谢产物**: 主要是指碳水化合物、蛋白质和脂肪, 其主要作用是进行植物细胞的能量代谢和结构重建。
24. **植物雌激素**: 存在于植物的次级代谢产物中, 可结合到哺乳动物的雌激素受体上, 发挥类似于内源性雌激素作用的物质, 可干扰人体正常的内分泌功能。
25. **INQ: 营养质量指数** (index of nutritional quality) 是评价食品营养价值的指标, 即营养素密度(待测食品中某营养素占供给量的比)与能量密度(待测食品所含能量占供给量的比)之比。  
INQ > 1, 表明食物的营养价值高; INQ < 1, 表明食物营养价值低, 或者是属于高能量食品。
26. **维生素**: 维持机体生命活动过程中所必须的一类微量的低分子有机化合物。
27. **基础代谢 (BM)**: 是指维持生命的最低能量消耗, 及人体在安静和恒温条件下 18-25℃, 禁食 12h 后, 静卧、放松

- 而又清醒的能量消耗。
28. **基础代谢率 (BMR):** 是指人体处于基础代谢的状态下, 每小时每平方米体表面积 (或每千克体重) 的能量消耗。
  29. **暗适应:** 人从亮处进入暗处, 因视紫红质消失, 最初看不清楚任何物体, 经过一段时间, 待视紫红质在生到一定水平才组建恢复视觉, 这一个过程称为暗适应。
  30. **视黄醇当量:** 是指膳食中具有视黄醇活性的物质 (包括维生素 A 和维生素 A 原), 按其活性这算成视黄醇的总量。即总视黄醇当量 (ug RE) = 视黄醇 (ug) +  $\beta$ -胡萝卜素 (ug)  $\times$  0.167 + 其它维生素 A 原 (ug)  $\times$  0.084。
  31. **维生素 D 原:** 是指植物性食品中的麦角固醇和人体皮下的 7-脱氢胆固醇, 它们在紫外线照射下可分别转化成麦角钙醇 (维生素 D2) 和胆钙化醇 (维生素 D3)。
  32. **“三 D” 症状:** 是指烟酸缺乏引起的癞皮病, 因主要累及皮肤、消化系统、中枢神经系统, 其典型病例可有皮炎 dermatitis、腹泻 diarrhea 和痴呆 dementia 而称 “三 D” 症状。
  33. **抗营养因子:** 是指存在于天然食物中, 影响某些营养素的吸收和利用, 对人体健康和食品质量产生不良影响的因素。
  34. **食品的营养价值:** 是指食物中所含营养素和能量能够满足人体的营养程度而言。
  35. **褐变反应:** 又称美拉德反应, 是面食在焙烤时还原糖与氨基化合物发生的反应, 产生的褐色物质在消化道中不能水解, 故无营养价值, 而且使赖氨酸失去效能。
  36. **婴儿配方奶粉:** 参照母乳组成成分和模式对牛奶的组成进行调整, 配制成适合婴儿生理特点并能满足婴儿生长发育所需的制品。
  37. **断奶过渡期:** 在母乳喂养期间, 为满足婴儿迅速发育的营养需要, 逐步地添加除母乳外的其它食物, 使婴儿从单纯靠母乳营养逐步过渡到完全由母乳外的其它食物营养的过程。
  38. **血糖指数 (GI):** GI 指分别摄入某种食物与等量葡萄糖 2 小时后血浆葡萄糖曲线下面积之比, 反映不同种类含等量碳水化合物的食物在人体内引起血糖值的不同。
  39. **高温环境:** 是指 35℃ 以上的生活环境和 32℃ 以上或气温在 30℃ 以上、相对湿度超过 80% 的工作环境。
  40. **肥胖:** 是指人体脂肪的过量储存, 表现为脂肪细胞增多和 (或) 细胞体积增大, 即全身脂肪组织块增大, 与其它组织失去正常比例的一种状态。
  41. **BMI:** 体质指数, BMI=体重 (kg) / [身高 (m)]<sup>2</sup>, 单位为 kg/m<sup>2</sup>。主要用于衡量肥胖程度。
  42. **遗传性肥胖:** 主要指遗传物质 (染色体、DNA) 发生改变而导致的肥胖, 罕见并常有家族性肥胖倾向。
  43. **继发性肥胖:** 主要指由于脑垂体-肾上腺轴发生病变、内分泌紊乱或其它疾病、外伤引起的内分泌障碍而导致的肥胖。
  44. **单纯性肥胖:** 主要指排除由遗传、代谢性疾病、外伤或其它疾病所引起的继发性、病理性肥胖, 而单纯由于营养过剩所造成的全身性脂肪过量积累。
  45. **分子营养学:** 主要研究营养素与基因之间的相互作用。一方面研究营养素对基因表达的调控作用; 另一方面研究遗传因素对营养素消化、吸收、分布、代谢和排泄的决定作用。
  46. **社区营养:** 是以人类社会中某一限定区域内各种人群作为总体, 运用营养科学理论, 技术以及社会性措施, 研究和解决人群营养问题的科学。
  47. **膳食营养供给量也称膳食营养供给量建议(RDA):** 由各国行政当局或营养权威学术团体根据营养科学的发展, 结合各自具体情况提出的对社会各人群一日膳食中应含有的能量和各种营养素种类、数量的建议。
  48. **营养生理需要量:** 个体对某种营养素的需要量是机体为维持 “适宜营养状况”, 并处于继续维持其良好的健康状态, 在一定时期内必须平均每天吸收该营养素的最低量。
  49. **膳食营养素参考摄入量 (DRIs):** 是在 RDAs 基础上发展起来的一组每日平均膳食营养素摄入量的参考值, 包括 4 项内容: 平均需要量 (EAR)、推荐摄入量 (RNI)、适宜摄入量 (AI) 和可耐受最高摄入量 (UL)
  50. **营养状况调查:** 运用各种手段准确了解某一人群 (以至个体) 各种营养指标的水平, 用来判定其当前营养状况, 这称为营养调查。
  51. **营养监测:** 搜集分析对居民营养状况有制约作用的因素和条件, 预测居民营养状况在可预见的将来可能发生的动态变化, 并及时采取补充措施, 引导这种变化向人们期望的方向发展, 这称为营养监测。
  52. **食品强化:** 就是调整 (添加) 食品中营养素, 使之适合人类营养需要的一种食品深加工。
  53. **适宜摄入量 (AI):** 系指通过观察或实验获得的健康人群某种营养素的摄入量。
  54. **Engel 指数:** 食物支出占家庭全部生活费的比重称作 Engel 指数 (Engel 指数 = 用于食品的开支 / 家庭总收入  $\times$  100%)。

55. **膳食指南或称膳食指导方针(dietary guideline)**: 是针对各国各地区存在的问题而提出的一个通俗易懂、简明扼要的合理膳食基本要求, 是一个有效的宣传普及材料。
56. **无公害食品**: 是指在良好的生态环境中, 通过应用无公害技术进行生产, 有毒有害物质含量限制在安全允许范围之内, 符合通用卫生标准, 并经有关部门认定的安全食品。
57. **食品新资源**: 系指在我国新研制、新发现、新引进的无食用习惯或仅在个别地区有食用习惯的, 符合食品基本要求的物品。
58. **食品污染**: 食品从种植、养殖到生产、加工、贮存、运输、销售、烹调直至餐桌的整个过程中的各个环节, 出现某些有害因素, 降低了食品卫生质量或对人体造成不同程度的危害, 称为食品污染。
59. **食品的细菌菌相**: 共存于食品中的细菌种类及其相对数量的构成称为食品的细菌菌相。
60. **菌落总数**: 指在被检样品的单位质量(g)、容积(ml)或表面积(cm<sup>2</sup>)内, 所含能在严格规定的条件下(培养基及其 pH 值、培育温度与时间、计数方法等)培养所生成的细菌菌落总数, 以菌落形成单位表示。
61. **大肠菌群** 包括肠杆菌科的埃希菌属 柠檬酸杆菌属 肠杆菌属和克雷伯菌属。均是来自人和温血动物的肠道, 需氧与兼性厌氧, 不形成芽孢, 在 35-37 摄氏度下能发酵乳糖产酸产气的革兰氏阴性杆菌。
62. **大肠菌群最近似数(MPN)**: 食品中大肠菌群的数量采用相当于 100g 或 100ml 食品的最近似数来表示, 简称为大肠菌群最近似数。
63. **水分活性 Aw**: 食品中能被微生物利用的一部分水分, 用  $awP/P_0$  ( $P$  为食品中水分的蒸气压,  $P_0$  为同样条件下纯水的蒸气压)。食品的  $aw$  值越小, 表明食品保持水分的能力越强, 越不利于微生物的繁殖。
64. **食品腐败变质**: 泛指在微生物为主的各种因素作用下, 食品降低或失去食用价值的一切变化, 或食品腐败变质就是食品失去商品价值。
65. **胖听**: 罐头食品感官检查中若见到罐头底盖一端或两端内容物向外鼓起, 称为胖听。
66. **后熟**: 僵直后, 肉内糖原继续分解为乳酸, 使 pH 值进一步下降, 肌肉结缔组织变软并具有一定弹性, 此时肉松软多汁、滋味鲜美, 表面因蛋白凝固形成一层干膜, 可以阻止微生物侵入, 上述过程称为后熟。
67. **T.T.T**: 食品保存期限(time)、保存温度(temperature)和保存耐受量(tolerance), 它反映一定温度下和一定时间后食品质量变化的程度。
68. **巴氏杀菌**: 是指通过加热以达到杀灭所有致病菌和破坏及降低一些食品中腐败微生物数量为目的的一种杀菌方式。
69. **高温杀菌**: 是指以杀灭所有通过平板或其它计数方法可以测出的活菌为目的的一种杀菌方式。
70. **热力致死时间(TDT)**: 是指在特定温度下, 杀死一定数量的微生物所需要的时间。
71. **D 值**: 是指在某一温度和条件下, 微生物指数递减时间, 或指杀灭 90% 微生物所需的时间(min)。
72. **F 值**: 指所有温度下的热力杀菌效果相当于 121℃ 条件下等效杀菌的时间, 以 min 表示。F 值用以表示杀灭某种微生物孢子的能力。
73. **Z 值**: 是指使在热力致死时间曲线上, 经过一个对数周期的加热时间, 所对应的加热温度变化值。
74. **挥发性盐基总氮(TVBN)**: 指食品水浸液在碱性条件下能与水蒸气一起蒸馏出来的总氮量。
75. **农药残留**: 指任何由于使用农药而在食品、农产品和动物饲料中出现的定物质, 包括农药本身的残留以及被认为具有毒理学意义的农药衍生物, 如农药转化物、代谢物、反应产物和杂质的残留。
76. **食品容器、包装材料污染** 食品容器、包装材料在与食品接触中, 某些材料的成分有可能迁移于食品中, 造成食品的化学性污染, 称为食品容器、包装材料污染。
77. **食品的掺杂掺假**: 一种人为故意向食品中加入杂物的过程, 其掺杂的主要目的是非法获得更大利润。
78. **K 值**: 指 ATP 分解的低级产物肌苷(HxR)和次黄嘌呤(Hx)占 ATP 系列分解产物(ATP+ADP+AMP+IMP+HxR+Hx)的百分比。
79. **冷链(cold chain)**: 对不耐保藏的食品进行冷冻保藏时, 从生产到消费的整个商业网应一直处于适宜的低温下, 称为冷链。
80. **生物富集作用**: 某些比较稳定的农药, 与特殊组织器官有高度亲和力的农药、或可长期储存于脂肪组织的农药(如: 有机汞, 有机氯, 有机锡等), 通过食物链的作用可逐级浓缩, 称为生物富集作用。
81. **持久性有机污染物 POPs** 是指可通过大气、水等环境介质长距离迁移并长期存在于环境中, 通过食物链的生物富集作用对人体产生有害影响的天然或人工合成的有机化学物质。
82. **食品添加剂**: 为改善食品品质和色、香、味以及防腐和加工工艺的需要加入食品中的化学合成或天然物质。
83. **酸度调节剂**: 指食品加工和烹调时, 添加于其中的呈酸味物质, 主要是用于改善食品的风味, 同时可提高食品的



防腐和抗氧化能力。

84. **漂白剂**: 是指能抑制食品色变或使色素消减的物质, 又称为脱色剂。
85. **着色剂**: 是通过使食品着色后改善其感官性状, 增进食欲的一类物质, 又称色素。
86. **护色剂**: 又称为发色剂, 是在食品加工中添加于食品原料中, 可使制品呈现良好色泽的物质。
87. **酶制剂**: 从生物(包括动物、植物、微生物)中提取的具有生物催化能力的物质。
88. **增味剂**: 为补充、增进、改善食品中的原有口味或滋味及提高食品风味的物质, 也被称为鲜味剂或品味剂。
89. **防腐剂**: 为防止食品腐败变质, 延长食品保存期并抑制食品中微生物繁殖的物质。
90. **抗氧化增效剂**: 某些化合物单独使用时没有抗氧化性, 但可以和抗氧化剂并用起协同效应而使其抗氧化作用提高, 这类物质称为抗氧化增效剂, 如柠檬酸、酒石酸等。
91. **酸价 AV** 指中和 **1g** 油脂中游离脂肪酸所需的 **KOH** 毫克数。
92. **过氧化物值 POV**: 油脂中不饱和脂肪酸被氧化形成过氧化物, 其含量多少称过氧化物值, 一般以 **100g(或 1kg)** 被测油脂使碘化钾析出碘的克数。
93. **羰基价 (CGV)**: 油脂酸败时可产生含有醛基和酮基的脂肪酸或甘油酯及其聚合物, 其总量称羰基价。
94. **方便食品**: 那些不需要或稍需加工或烹调就可以食用, 并且包装完好、便于携带的预制或冷冻食品。
95. **油脂酸败**: 油脂由于含有杂质或在不宜条件下久藏而发生一系列化学变化和感官性状恶化, 称为油脂酸败。
96. **平酸腐败**: 是罐头食品常见的一种腐败变质, 表现为罐头内容物酸度增加而外观完全正常, 由可分解碳水化合物产酸不产气的平酸菌引起
97. **转基因食品**: 系指以利用基因工程技术改变基因组构成的动物、植物和微生物而生产的食品。
98. **保健食品**: 是一类具有特定保健功能的食品, 即适宜于特定人群食用, 具有调节机体功能, 不以治疗疾病为目的的食品。
99. **食源性疾病**: 是指由摄食进入人体内的各种致病因子引起的、通常具有感染性质或中毒性质的一类疾病。
100. **无公害食品**: 是指产地环境、生产过程和产品质量符合国家有关标准和规范的要求, 经认证合格或者认证证书并允许使用无公害农产品标识的食品
101. **绿色食品**: 是遵循可持续发展原则按照绿色食品标准生产经专门机构认定, 许可使用绿色食品标志的无污染, 安全的, 优质的营养类食品。
102. **有机食品**: 来自于有机农业生产体系, 根据有机农业生产的规范生产加工, 并经独立的认证机构认证的农产品及其加工产品等
103. **食源性疾病**: ( foodborne disease) 指由摄食进入人体内的各种致病因子引起的, 通常具有感染或中毒性质的一类疾病。
104. **食物过敏**: 是指摄入人体内的食物中的某组成成分作为抗原诱导机体产生免疫应答而发生的一种变态反应性疾病。
105. **食物中毒**: 指经口摄入正常数量含有生物性化学性有毒有害物质的食品, 或把有毒有害的物质当食品摄入后出现的非传染性的急性亚急性疾病。
106. **细菌性食物中毒**: 摄入含有细菌或细菌毒素的食品而引起的食物中毒。
107. **有毒动植物中毒**: 指一些动植物本身含有某种天然有毒成分或由于贮存条件不当形成某种有毒物质, 被人食用后所引起的中毒。
108. **真菌毒素食物中毒**: 食用被产毒真菌及其毒素污染的食物而引起的食物中毒。
109. **“神奈川试验”阳性**: 能使红细胞溶血, 使血琼脂培养基上出现  $\beta$  溶血带称为“神奈川试验”阳性。
110. **食品卫生监督**: 是指政府卫生行政部门为保护消费者的健康, 根据《食品卫生法》的规定, 对食品生产经营活动实施强制性卫生行政管理, 督促检查食品生产经营者执行食品卫生法律、法规和规章的情况, 并对其违法行为追究行政法律责任的过程。
111. **食品卫生标准**: 是对食品中与人类健康相关的质量要素及其评价方法所作出的规定。
112. **动物最大无作用剂量(MNL)**: 是指某一物质在试验时间内, 对受试动物不显示毒性损害的剂量水平。
113. **可耐受的高限摄入水平(UL)**: **可耐受最高摄入量 UL**: 是指每日可以摄入某营养素最高量。即这个量几乎对所有个体健康无任何副作用和危害。但是并不表示达到此水平可能是有益的即 UL 不是一个建议的摄入水平。
114. **推荐摄入量 RNI**: 指可以满足某一特定性别、年龄及生理状况群体中 97%~98% 个体需要量的摄入水平
115. **平均需要 EAR**: 指某一特定性别, 年龄及其生理状况群体中个体对某营养素需要量的平均值, 是计划和制定推荐摄入量的基础。

116. **ADI 每日允许摄入量**:指人类终生每日摄入该物质后而对机体不产生任何已知不良效应的剂量,以人体每公斤体重的该物质摄入量 $[\text{mg}/(\text{kg} \cdot \text{bw})]$ 表示。
117. **GMP 食品的良好生产规范**:是为保障食品安全、质量而制订的贯穿食品生产全过程的一系列措施、方法和技术要求。
118. **危害分析与关键控制点 HACCP**:是对食品生产加工过程中可能造成食品污染的各种危险因素进行系统、和全面分析,从而确定能有效预防、减轻或消除危害的加工环节(及关键控制点),进而在关键控制点对危害因素进行控制,并对控制效果进行监控,当发生偏差时予以纠正,从而达到消除食品污染的目的。
119. **食品卫生管理**:是指政府的食品生产经营管理部门和食品生产经营者根据《食品卫生法》的规定,对食品生产经营活动进行管理的过程,即贯彻执行食品卫生法律、法规和规章的全过程。
120. **食品法典(Codex)**:CAC 自各成员国推荐的有关标准、最大残留限量、操作规范和指南等统称为食品法典(Codex)。
121. **食品卫生法律规范**:是指国家制定的规定卫生行政部门和行政管理相对人权利义务的并由国家强制力保证实施的一系列规范的总称。
122. **关键限值 CCP**:指应用控制措施是确定的能够确保消除或减少危害的技术指标及区分可接受水平和不可接受水平的标准限值。
123. **膳食结构**:是指膳食中各类食物的数量及其在膳食中所占的比重。
124. **毕脱氏斑**:贴近角膜两侧和结膜外侧因干燥而出现角膜上皮堆积,形成大小不等的形状似泡沫的白斑,是儿童 vit A 缺乏最重要的临床症状体征。
125. **细菌菌相**:将共有与食品中的细菌种类及其相对数量的构成称为食品中的细菌菌相,其中相对数量较多的细菌称为优势菌。
126. **验证**:指为了确定整个 HACCP 计划是否正确实施所采用的方法,步骤检验个评价措施。