1. **名词解释**
2. **营养**：指机体通过摄取食物，经过体内消化、吸收和代谢，利用食物中对身体有益的物质作为构建机体组织器官，满足生理功能和体力活动需要的过程。
3. **营养素：在食物中可给人体提供能量，构建机体成分和组织修复以及生理调节功能的化学成分。包括蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素、矿物质、水6大类**
4. **营养不良：指由于一种或几种营养素的缺乏或过剩所造成的机体健康异常或疾病状态。包括两种表现：营养缺乏和营养过剩。**
5. **必需氨基酸：指人体不能合成或合成速度不能满足机体需要,必需由膳食提供的氨基酸。（赖缬苏组亮色蛋，异亮、苯丙）**
6. **氨基酸模式：蛋白质中各种必须氨基酸的构成比例。**
7. **必需氨基酸需要量模式：**
8. **限制氨基酸：食物蛋白质中一种或几种必需氨基酸含量较低，使得其他必需氨基酸在体内不能被充分利用而浪费，导致此种蛋白质的营养价值下降。把含量相对较低的必需氨基酸称为限制氨基酸。**
9. **蛋白质互补作用：不同食物间相互补充其必需氨基酸不足的作用。**
10. **氨基酸池：人体各组织、器官和体液中的游离氨基酸统称为氨基酸池。**
11. **粪氮：未被吸收的由粪便排出体外的蛋白质。**
12. **粪代谢氮：指肠道内源性氮，即试验对象完全不摄入蛋白质时，粪中的含氮量。**
13. **正氮平衡：摄入氮大于排出氮**
14. **生物价（BV）：反映食物蛋白质消化吸收后被机体利用程度的指标。**
15. **蛋白质的功效比值：用幼小动物体重的增加与所摄食的蛋白质之比来表示将蛋白质用于生长的效率。蛋白质功效比值=动物增加体重（g）/摄入的食物蛋白质（g）**
16. **氨基酸评分：蛋白质质量的评价指标，氨基酸评分=[1g受试蛋白质中的氨基酸的毫克数/理想模式或参考蛋白模式每克蛋白质中氨基酸的毫克数]×100%**
17. **蛋白质—热能营养不良：**
18. **水肿型：热能摄入量基本满足而蛋白质严重不足的儿童营养性疾病。**
19. **消瘦型：蛋白质和热能摄入量均严重不足的儿童营养性疾病。**
20. **必须脂肪酸（EFA）:人体不能合成但又是人体生命活动所必需的而必须依赖食物供给的不饱和脂肪酸。**
21. **膳食纤维：是一类不被人体消化吸收的多糖类物质。其主要包括纤维素、半纤维素、木质素、果胶、树胶等。**
22. **食物血糖生成指数（GI）：一定时间内，人体食用含50g有价值的碳水化合物的食物与相当量的葡萄糖后，2h后体内血糖曲线下面积的百分比。**
23. **能量系数：每克产能营养素体内氧化产能的能量值。**
24. **基础代谢：维持最基本的生命活动所需要的能量，具体来说是指机体处于静卧、空腹、清醒但不思考，室温条件下所需能量的消耗。**
25. **食物的热效应：也称食物特殊动力作用，指人体摄食过程而引起的能量消耗额外增加的现象，即摄食后一系列消化、吸收、合成活动及营养素和营养素代谢产物之间相互转化过程中的能量消耗。**
26. **维生素：是维持机体正常代谢和生理功能所必需的一类微量的低分子有机化合物。**
27. **食物的营养价值：指食物中所含的能量和营养素能满足人体需要的程度以及在膳食整体中对促进人体健康状态的贡献。**
28. **营养素密度：食物中某营养素满足人体需要的程度与其能量满足人体需要程度之比值。**
29. **能量密度：每克食物中所含的能量。**
30. **DRIs：膳食营养素参考摄入量，是在膳食营养素供给量基础建立起来的，并代替膳食营养素供给量的每日平均膳食营养素摄入量的参考值。包括RNI、EAR、AI、UL。**
31. **RNI：营养素推荐摄入量，可以满足某一特定性别、年龄及生理状况人群中绝大多数个体（97%-98%）需要量的摄入水平。**
32. **EAR：平均需要量，是根据个体需要量的研究资料制定的可以满足某一特定性别、年龄及生理状况群体中50%个体需要量的摄入水平。**
33. **AI：适宜摄入量，是通过观察或实验获得的健康人群某种营养素的摄入量。**
34. **UL：可耐受最高摄入量，是平均每日可以摄入某营养素的最高量。**
35. **膳食结构（膳食模式）：膳食中主要食物种类和数量的组成。**
36. **膳食指南：是依据营养学理论，结合社区人群实际情况制定的教育社区人群采取平衡膳食和摄取合理营养促进健康的指导性意见。**
37. **膳食类型：人们长期经常进食食物的质与量的组成及烹调方式的类型。**
38. **食品（营养）强化：根据营养需要向食品中添加一种或多种营养素或者某些天然食品以提高食品营养价值的过程。**
39. **保健食品：指表明具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品，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，并对人体不会产生任何急性、亚急性或者慢性危害的食品。**
40. **营养标签：在肉类、水果、蔬菜及其他各种加工食品上描述其热能和营养素含量的标签。**
41. **食品的成酸成碱作用：是指摄入的食物经过机体代谢成为体液的酸性物质或碱性物质来源的过程。**
42. **合理营养：人们通过膳食得到保证人体生理需要的热能和营养素，并且在各种营养素间建立起一种生理上平衡。**
43. **基础代谢率：单位时间内人体所消耗的基础代谢能量。**