

शब्दसूची

शोषन : अन्न पचनानंतर तयार झालेले पदार्थ पचनसंस्थेतील पेशी आवरणांकडून रक्ताभिसरणात घेतले जातात.

अन्न : जगण्यासाठी व वाढ होण्यासाठी शरीरात घेतलेला पदार्थ.

अन्नमिसळके : अन्न तयार करण्यास मदत व्हावी तसेच अन्न टिकविण्यास, पौष्टिक व स्वादिष्ट बनण्यास व चांगले दिसण्यास मदत करणारा पदार्थ.

रक्तक्षय : रक्तातील लाल पेशींच्या संख्येत व हिमोग्लोबिनमध्ये घट झाल्याने पेशी निस्तेज होणे.

वाढप : एका व्यक्तीला एका वेळेस दिले जाते तेवढे अन्न. उदा. १ मध्यम पोळी म्हणजे एक वाढप.

पोषकतत्त्वे : अन्नातील घटक की जे योग्य प्रमाणात आहारात घेतल्यास अन्नाची कार्ये सुरळीत पार पाडतात.

पोषणशास्त्र : अन्नातून मिळणारी पोषकतत्त्वे, त्यांची कार्ये, प्राप्तिस्थाने, मानवाच्या आरोग्यावर होणारा त्यांचा परिणाम यांचा अभ्यास करणारे शास्त्र.

एकशर्करेय : शर्करेचा एकच मूलद्रव्य असलेले कर्बोदकाचे सर्वात लहान रूप.

व्दिशर्करेय : दोन एकशर्करेय मूलद्रव्ये एकत्र असलेले कर्बोदक.

पेक्टिन : वनस्पती पेशींना जोडणारा सिमेंटसारखा पदार्थ.

भेसळ : खराब गुणवत्तेसाठी इतर पदार्थ वापरणे.

एरोबिक : ऑक्सीजनच्या सानिध्यात होणाऱ्या क्रिया

एनएरोबिक : ऑक्सीजनच्या अनुपस्थितीत होणाऱ्या क्रिया.

एन्टीऑक्सिडंट : ऑक्सिजनच्या संपर्कामुळे होणारी खराबी व कुबटणे (रॅन्सीडीटी) थांबविणारे घटक (ऑक्सिडेशन रोधक)

अपेटायझरस् : भूक वाढविणारे घटक

बी. एम. आर. : बेसल मेटाबोलिक रेट

बेरी-बेरी : थायामिनच्या कमतरतेमुळे चेतनासंस्थेवर परिणाम करणारा आजार

बी.आई.एस : भारतीय मानक संस्थान

क्लांचिंग : अन्नपदार्थाला उकळत्या पाण्यामध्ये काही मिनिटांसाठी बुडवणे.

ब्रेडिंग : अन्न शिजवण्याची एक पद्धत ज्यामध्ये दोन वेगवेगळ्या पद्धती वापरल्या जातात.

कर्बोदके : सेंद्रिय पदार्थ जो कार्बन, हायड्रोजन व ऑक्सीजन यांनी बनलेला आहे.

समुह (कलस्टर): शासननिर्मित अन्न उद्योगांचा संच

साखळणे : उष्णता, प्रकाश व आम्लता यांमधील होणाऱ्या बदलांमुळे प्रथिनांमध्ये होणारा रासायनिक बदल

स्फटिकीकरण (क्रिस्टनायझेशन): खडे तयार होणारी प्रक्रिया

सि.व्ही.डी : कार्डीयोव्हॅस्कुलर डिसिजेस (हृदय विकार)

निर्जलीकरण : पदार्थांमधील पाण्याचे प्रमाण कमी करणे किंवा काढून टाकणे.

अनैसर्गिकीकरण (डिनॅच्युरेशन) : उष्णता, प्रकाश व आम्लतामधील होणाऱ्या बदलांमुळे प्रथिनांमध्ये होणारे भौतिक बदल

डेक्सट्रीनायझेशन : पिष्टमय पदार्थ असणाऱ्या अन्नपदार्थावर कोरड्या उष्णतेमुळे होणारा परिणाम. यामध्ये पिष्टमय पदार्थ (स्टार्च) चे डेक्सट्रीनमध्ये रूपांतर होते व करडा रंग येतो आणि विशिष्ट असा स्वाद व चव येते.

डिसकलरेशन : रंग निघून जाणे.

इमल्सीफायर : इमल्शन तयार होण्यासाठी मदत करणार घटक.

इमल्शन : एकमेकांत एकजीव न होणारे दोन घटक एकत्र करणे.

आंबविणे/किण्वन : अन्नपदार्थात ऑक्सजीनच्या सानिध्यात किंवा अनुपस्थितीत होणाऱ्या बदलांद्वारे कार्बनडाय ऑक्साईड निर्माण होणे.

फिफो (FIFO) : जो पहिला आत तो पहिला बाहेर

फॉर्टीफायर्स : पोषणमूल्ये वाढविण्यासाठी वापरण्यात येणारे घटक

एफ्.एस्.एस्.ए.आय. (FSSAI): अन्न सुरक्षा व मानक प्रधिकरण, २००६

जिलेटीनायझेशन : अशी प्रक्रिया यामध्ये स्टार्चच्या कणांना पाण्यासोबत गरम केले असता ते फुगतात व पदार्थाला दाटपणा देतात.

नाशवंत : लवकर नाश पावणारे

किटकनाशके : कीड व कीटक यांचा नायनाट करण्यासाठीचे घटक

पी.एफ्.ए (PFA) : भेसळ प्रतिबंधक कायदा - १९५४ मध्ये निर्मित अन्न कायदा.

अनेकशर्करेय (पॉलिसाचाराईडस्) : दोनपेक्षा जास्त एक शर्करायुक्त कर्बोदके

प्रीबायोटीक्स : अपचनिय-घुलनशील तंतुमध्ये पदार्थ जी आपल्या पचनसंस्थेतील जीवाणूंची वाढ आणि/किंवा क्रियाशीलता उत्तेजित करतात.

प्रीकर्सर्स : आवश्यक पोषणतत्त्वामध्ये रूपांतरित होणारे अन्नघटक

प्राथमिक उपचार : अन्न शिजविण्यापूर्वी करण्यात येणारी तयारी

अन्न संरक्षके : अन्नाचा टिकवणकाळ वाढविण्यासाठी वापरण्यात येणारे घटक

प्रोबायोटिक : प्रोबायोटिक जीवाणूंना उपयोगी जीवाणू असे देखील संबोधतात, आणि ते आपल्या अन्नपदार्थात नैसर्गिकरीत्या आढळतात किंवा जाणूनबुजून घातले जातात, ज्यामुळे आरोग्यवर्धक फायदे मिळतात.

क्यु.ए (QA) : क्वालिटी ऑनॅलिस्ट

आर.ई.ई (REE) : रेस्टिंग एनर्जी एक्स्पेंडीचर

रिकेट्स : हाडांच्या निर्मितीमधील जीवनसत्त्व 'ड' च्या कमतरतेमुळे होणारा दोष

सॉटेईंग (परतणे) : कमी स्निग्धामध्ये जलद गतीने पदार्थ भाजणे.

स्कर्व्ही : जीवनसत्त्व 'क' च्या कमतरतेमुळे होणारा आजार, ज्यामध्ये हिरड्यांमधून रक्तस्राव होतो, हिरड्या सुजतात व आंतररक्तस्राव होतो.

टॅनिन : फळे व भाज्यांमध्ये विकरांच्या साहाय्याने होणारे तपकिरीकरण यास कारणीभूत असणारा घटक

पोत : पदार्थाचा स्वरूप, रूप व स्पर्श यांचा मिलाप होऊन बनणारा संवदेनात्मक गुणधर्म

यु.एच.टी. (UHT) : अल्ट्रा हाय टेम्प्रेचर (अतीउच्च तापमान) प्रक्रिया

जीवनसत्त्वे : वाढ, पुनरुत्पादन, प्रजनन व झीज भरून काढण्यासाठी शरीरास आवश्यक असणारी व अल्प प्रमाणात लागणारी पोषणतत्त्वे .

काही महत्त्वाच्या लघुसंज्ञा :

लघुसंज्ञा		अंदाजे वजन
कप	C	150 ग्रॅम किंवा मिलीलीटर
छोटा चमचा (टी स्पून)	t/tsp	5 ग्रॅम किंवा मिली लिटर
मोठा चमचा (टेबल स्पून)	T/tbsp	20 ग्रॅम किंवा मिली
किलोग्रॅम	kg	1000 ग्रॅम
लीटर	l/lit	1000 मिलीलिटर
ग्रॅम	gm	1000 मिलीग्रॅम
मिलीलीटर	mL	1000 मायक्रोलीटर

Bibliography

1. Bennion M, Introductory Foods, Macmillan Publishing Co. New York, 1980
2. Charley Helen, Food Science, John Wiley and Sons. 1971
3. Crosby N.T. Food Packaging Materials, Applied Sc. Publishers Ltd. London, 1981
4. Desrosier N. W. Elements of Food Technology, Te AVI Publishing Company, 1984
5. Fitch and Francis, Food and Principles of Cookery, Prentice-hall, Inc, 1959
6. Fox B.A. and A.G. Cameron, Foods Science a chemical approach, Hodder and Stoughton Educational, 1982.
7. Frazier and Westhoff, Food Microbiology, Tata McGraw Hill Publishing Company Ltd. New Delhi II ed. 2006
8. Gaman P.M. and K.B. Shrrington, The Science of Food, Pergaman Pres, 1977
9. Gates June C., Basic Foods 2nd Edition, New York, Holt Rinehart and Winston 1981
10. Gopalan C., B.V. Ramasastry and S.C. Balasubramanian, Nutitive Value of Indian Food, NIN Hyderabad, 2004
11. Gurr M.I., Role or Fats in Food and Nutrition, Elsevier Applied Science Publishers, 1984.
12. Jacom Thankamma, Food Adulteration, Macmillina Company of India Ltd. New Delhi, 1976
13. King M.H., King M.F. et al. Nutrition for Developing Countries: The English Language Book Society and Oxford University Press, 1980.
14. Lowe Belle, Experimental Cookery, John Wiley and Sons, New York, 1966.
15. Malik R.K. and K.C. Dhingra, Handbook of Food Industries, Small Industry Research Institute, 1975-76
16. Manay Shakuntala and Shadaksharaswamy, Foods-Facts and Principles, Wiley Eastern Limited, 1987.
17. Mc Williams, Food Fundamentals, John Wiley and Sons, 1974
18. Meyer L.M., Food Chemistry, CBS Publishers, 1987.
19. M. Shafiur Rahman, Handbook of Food Preservation, Marcel Dekker, Inc, NY, First Indian Reprint, 1999
20. Srilakshmi, B., Nutrition Science, Fourth Revised Edition: 2012, New Age International Limited, New Delhi, 2012

21. National Institute of Nutrition, Dietary Guidelines for Indians, A Manual, 2nd Edition, 2010.
22. Nuffield Advanced Science, Food Science-a Special Study, Penguin Books Limited, 1971.
23. Paul P.C. and H.H. Palmer, Food Theory and Applications, John Wiley and Sons, New York, 1972.
24. Potter N.N., Hotchkiss J.H. Food Science, Fifth Edition, CBS Publishers & Distributors, 4596/1 A, 11-Daryaganj, New Delhi.
25. Pyke Mangnus, Food Science and Technology, William Clowes and Sons Ltd. 1964.
26. Raina Usha and Others, Basic Food Preparation: A complete Manual, 3rd Edition, 2007.
27. Roday S, Food Science and Nutrition, Third Edition, Oxford University Press, New Delhi, 2018
28. Rao, S Narasinga, Y.G. Deosthale and K.C. Pant Nutrient Composition of Indian Foods NIN ICMR Hyderabad, 1991.
29. Sadarangani K, Mannuru C, Kukade S, Food Science, Neel kanth Books, Pune, 2006
30. Sharma Avantina, Textbook of Food Science and Technology, CBS Publishers and Distributors Pvt. Ltd. New Delhi, 2017
31. Srilakshmi, B., Nutrition Science, Fourth Revised Edition: 2012, New Age International Limited, New Delhi, 2012
32. Srilakshmi, B., Food Science, Sixth Multi-colour Edition, New Age International Limited, New Delhi, 2016
33. Swaminathan B., Essentials of Food and Nutrition (Volume II), Ganesh and Company, Madras 1974
34. Vaclavik Vicki and Christiana Elizabeth, Essentials of Food Science, Food Science Text Series, Kluwer Academic/Plenum Publishers New York II ed., 2003

Webliography

<http://www.fao.org/WAIRodes/x5434e/x5434eod.html>

<http://www.naturalnews.com/legumes/html>

<http://parantables/howstuffworks.com/chow/7-recipes-healthy-legumes/html>

<http://www.whereincity.com/recipes/tips/balanced-diet.php>

<http://dbtbiosafety.nic.in/act/PFA%20Acts%20and%20rules/pdf>

<http://www.indianfoodforever.com/indian-spices.html>

<http://food.oregonstate.edu/learn/cereal/html>

<http://kidshealth.org/kid/nutrition/food/protein.html>

<http://www.kelloggs.com/enUS/home.html>

<http://www.exploratorium.edu/cooking/html>

www.nsdcindia.org

www.nin.res.in