



- **Miksi pakkauksessa lukee "sisältää fenyylialaniinin lähteen"?**
- **Miksi lesitiiniä käytetään elintarvikkeissa?**
- **Mitä on umami?**
- **Tunnetko glykemiaindeksin?**

Aspartaamista öljyhappoon

tekee tutuksi elintarvike- ja ravitsemustiedon sanastoa

Tiedotusvälineissä, elintarvikemaijonnassa ja -pakkauksissa käytetään enenevässä määrin elintarvike- ja ravitsemustieteiden käsitteitä.

Elintarvike- ja ravitsemustiedon sanasto Aspartaamista öljyhappoon määrittelee alan termit täsmällisesti, mutta helposti ymmärrettävästi.

Sanasto on tarkoitettu ruoka-

ja ravitsemusalan ammattilaisille ja opiskelijoille. Yleistajuisena se sopii myös näistä asioista kiinnostuneille kuluttajille. Sanojen selityksissä on pyritty käytännönläheisyyteen välttämällä kemian ja muiden luonnontieteiden erityissanastoa.

Sanastossa on noin 700 elintarvikkeiden koostumukseen, ravintosisältöön, aistinvaraisiin ominaisuuksiin ja turvallisuuteen liittyvää

keskeistä sanaa.

Hakusanat kattavat

- ravintoaineet: hiilihydraatit, rasvat, proteiinit, vitamiinit ja kiennäisaineet
- lisäaineet, kuten makeutusaineet, väriaineet ja säilöntäaineet
- makuun, väriin ja muihin aistinvaraisiin ominaisuuksiin vaikuttavat yhdisteet, kuten flavonoidit ja karotenoidit
- bioaktiiviset yhdisteet
- elintarvikkeiden käsittelyyn liittyvät keskeiset termit
- elintarvikkeiden vierasaineet, kuten luontaiset haitalliset aineet, raskasmetallit ja ympäristömyrkyt
- tavallisimmat erityisruokavaliot ja laihtumisen muotidieetit
- ruokaturvallisuuden kannalta keskeiset mikrobit.

Sanaston liitteinä ovat siinä esiintyvät sanat englanniksi, lisäaineet aakkos- ja E-numerjärjestyksessä, uusimmat suomalaiset ravintoaineiden saantisuosituksot sekä elintarvikkeiden laatua kuvaavia logoja selityksineen.

Tekijät: Maatalous- ja metsätieteiden maisteri, laillistettu ravitsemusterapeutti *Kirsti Parkkinen* on Haaga Instituutin ammattikorkeakoulun elintarvikeaineiden lehtori.

Elintarviketieteiden lisensiaatti, tutkija *Kaija Rautavirta* on toiminut ravitsemuskasvatuksen lehtorina Helsingin yliopistossa.

Tekijät ovat yhdessä aiemmin kirjoittaneet kirjan *Uteliias kokki – elintarviketietoa ruoanvalmistajalle*.

HINTA norm. 28 €

NYT VAIN 19 € (sis. alv)

RESTAMARK

TILAUKSET

Restamark Oy
Merimiehenkatu 29, 00150 Helsinki
www.restamark.fi
tilaukset.restamark@mara.fi
puhelin (09) 6220 2020
faksi (09) 6220 2025