



فرهنگستان زبان و ادب فارسی

مجموعه واژه‌های تغذیه

برگرفته از

فرهنگ واژه‌های مصوب

فرهنگستان زبان و ادب فارسی

۱۳۷۶-۱۳۹۵

گروه واژه‌گزینی



Islamic Republic of Iran

**The Academy of Persian
Language and Literature**

A Collection of Nutrition Terms

extracted from
**Dictionary of Approved
Terms by the Academy of
Persian Language and Literature
1997-2016**

Terminology Department

SBN: 978-600-8735-02-1

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان





اسکن شد

مجموعه واژه‌های تغذیه

۷۳۲۶۷

مجموعه واژه‌ها

۲

مجموعه واژه‌های تغذیه

برگرفته از فرهنگ واژه‌های مصوّب
فرهنگستان زبان و ادب فارسی ۱۳۷۶-۱۳۹۵



فرهنگستان زبان و ادب فارسی

گروه واژه‌گزینی

پژوهشکده مطالعات واژه‌گزینی

نشر آثار / تهران ۱۳۹۶

مجموعه واژه‌های تغذیه	
تدوین و ویرایش و حروف‌نگاری: گروه واژه‌گزینی	
مدیر فنی چاپ: حمید دمیرچی	
چاپ اول: ۱۳۹۶	چاپ و صحافی: کاری‌نو
شماره: ۵۰۰ نسخه	قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۵-۰۲-۱	
ISBN: 978-600-8735-02-1	
نشانی: تهران، بزرگراه شهید حقانی، بعد از ایستگاه مترو، مجموعه فرهنگستان‌ها، فرهنگستان زبان و ادب فارسی	
صندوق پستی: ۶۳۹۴-۱۵۸۷۵	
تلفن: ۶۸-۸۸۶۴۲۳۹ (۰۲۱) دورنگار: ۸۸۶۴۲۵۰۰ (۰۲۱)	
وبگاه: www.persianacademy.ir	

حق چاپ محفوظ است.

فهرست‌نویسی پیش از انتشار کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

فرهنگستان زبان و ادب فارسی. گروه واژه‌گزینی
مجموعه واژه‌های تغذیه: برگرفته از فرهنگ واژه‌های مصوب فرهنگستان زبان
و ادب فارسی ۱۳۷۶-۱۳۹۵/ فرهنگستان زبان و ادب فارسی گروه واژه‌گزینی.
پژوهشکده مطالعات واژه‌گزینی.
تهران: فرهنگستان زبان و ادب فارسی، گروه نشر آثار، ۱۳۹۶.
۱۴۴ ص.
فرهنگستان زبان و ادب فارسی؛ ۱۶۷. مجموعه واژه‌ها؛ ۲.
978-600-8735-02-1: ۱۵۰۰۰۰ ریال

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
فروست
شابک

وضعیت فهرست‌نویسی

فیفا
فارسی -- واژه‌های جدید -- مواد غذایی
Persian language -- New word -- Food
مواد غذایی -- صنعت و تجارت -- اصطلاح‌ها و تعبیرها
Food industry and trade -- Terminology
مواد غذایی -- واژه‌نامه‌ها -- فارسی
Food -- Dictionaries -- Persian
مواد غذایی -- صنعت و تجارت -- واژه‌نامه‌ها -- فارسی
Food industry and trade -- Dictionaries -- Persian
فارسی -- واژه‌نامه‌ها -- انگلیسی
Persian language -- Dictionaries -- English
زبان انگلیسی -- واژه‌نامه‌ها -- فارسی
English language -- Dictionaries -- Persian
مواد غذایی -- صنعت و تجارت -- واژه‌نامه‌ها -- انگلیسی
Food industry and trade -- Dictionaries -- English
فارسی -- واژه‌نامه‌ها
Persian language -- Dictionaries
فرهنگستان زبان و ادب فارسی. گروه نشر آثار
۱۳۹۶ م ۴۳۹/ف TX۳۴۹
۶۴۱/۰۳
۴۶۴۸۳۹۱

موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
رده‌بندی کنگره
رده‌بندی دیویی
شماره کتاب‌شناسی ملی

فهرست مطالب

هفت	پیشگفتار
یازده	همکاران علمی
چهارده	نشانه‌های اختصاری
پانزده	قانون ممنوعیت به‌کارگیری اسامی بیگانه
۹۲-۱	واژه‌های مصوّب تغذیه به ترتیب الفبای فارسی
32-1	فهرست واژه‌ها به ترتیب الفبای لاتینی

بسم الله الرحمن الرحيم

پیشگفتار

گروه واژه‌گزینی در طول بیش از بیست و دو سال فعالیت خود بیش از پنجاه و پنج هزار واژه را در حوزه‌های مختلف علمی به تصویب رسانده است. مجموعه حاضر شامل واژه‌هایی است که از سال ۱۳۷۶ تا سال ۱۳۹۵ در حوزه تغذیه در شورای واژه‌گزینی و شورای عالی فرهنگستان زبان و ادب فارسی تصویب شده است.

اولین کارگروه تخصصی در این حوزه با عنوان «تغذیه و صنایع غذایی» در سال ۱۳۷۶ آغاز به کار کرد. بعدها در سال ۱۳۸۷، با هدف بررسی دقیق‌تر واژه‌ها و معادل‌گزینی تخصصی‌تر در دو حوزه تغذیه و فناوری غذا، دو گروه «تغذیه» و «علوم و فناوری غذا» تشکیل شد و به دلیل حضور برخی از اعضا در هر دو گروه، روند معادل‌گزینی با هماهنگی بیشتری انجام شد. کارگروه تغذیه پس از نزدیک به ده سال فعالیت کار خود را به اتمام رساند و مجموعه پیش رو حاصل کار این کارگروه و کارگروه اولیه است.

ذکر چند نکته در مورد این مجموعه واژه ضروری است. اختصاص واژه‌ها به کارگروه‌های تخصصی در فرهنگ‌های واژه‌های مصوب فرهنگستان براساس روند تشکیل گروه‌ها یا زمان بررسی واژه‌ها در مقاطع مختلف بوده است. از این رو، خاستگاه برخی از واژه‌های این مجموعه ممکن است رشته‌های دیگر باشد. همچنین، برای افزایش بهره‌وری و صرفه‌جویی در وقت و هزینه، معمولاً واژه‌های مشترک چند حوزه مرتبط فقط از طریق یکی از کارگروه‌های تخصصی در شورای واژه‌گزینی مطرح می‌شود و در فرهنگ واژه‌های مصوب فرهنگستان با برچسب همه کارگروه‌های مرتبط می‌آید. این واژه‌ها در فرهنگ‌های موضوعی هریک از این کارگروه‌ها به تنهایی نیز درج می‌شود.

فرهنگستان در برابر برخی از واژه‌های بیگانه، ضمن پذیرفتن لفظ بیگانه، یک برابر نهاد فارسی نیز در کنار آن به تصویب رسانده است، به این امید که این معادل فارسی به تدریج جای لفظ بیگانه را بگیرد. برخی از حوزه‌های علمی واژه فارسی را پذیرفته‌اند و برخی همچنان اصرار بر به کار بردن لفظ بیگانه دارند. در مواردی که لفظ فارسی پذیرفته شده است، در تعریف‌ها صرفاً همان معادل به کار رفته و در مواردی که نپذیرفته‌اند، لفظ بیگانه در کنار لفظ فارسی آمده و با خط مورب از هم جدا شده‌اند.

همکارانی که نام آنها در فهرست همکاران علمی فرهنگستان آمده است در تصویب همه واژه‌ها مشارکت نداشته‌اند، اما از آنجا که واژه‌ها از دفتر اول تا پایان دفتر سیزدهم در یک جا گرد آمده است، لازم دیده شد نام تمامی کسانی که با ما در مقاطع مختلف همکاری داشته‌اند در کنار هم ذکر شود.

در واژه‌گزینی برای واژه‌های فرهنگ حاضر برخی از همکاران گروه واژه‌گزینی در طی سال‌های گذشته همکاری داشته‌اند که از آنها سپاسگزاری می‌نماید. حاصل کار آنها به همت همکاران بخش تدوین و حروف‌نگاری گروه واژه‌گزینی مدون شده است که خالصانه و صمیمانه با ما همکاری کردند و جا دارد در اینجا از ایشان قدردانی شود: آقای مهدی حریری که مسئولیت واحد تدوین فرهنگ و سرویراستاری فرهنگ‌های مصوب فرهنگستان بر عهده ایشان است و با تجربه و دقت و دانش خود ما را یاری کردند؛ آقای محمدرضا پارسایار نیز در تدوین و ویرایش سه دفتر در سال‌های گذشته همکار و همراه ما بوده‌اند؛ خانم‌ها عفت امانی، لیدا خیمر، مینا سعادت و گیتی قریب همکاران دقیق و دلسوز واحد تدوین، که زحمت ویراستاری فنی و نمونه‌خوانی فرهنگ‌ها را بر عهده داشته‌اند؛ همچنین همکاران ما در بخش حروف‌نگاری خانم‌ها مهدیه برآبادی، معصومه حیدری، اکرم زرمحمدی، زهرا ساقی‌شیویاری، لیدا محمدی، مهناز مسیبی که در سال‌های گذشته با صبر و حوصله در حروف‌نگاری و صفحه‌آرایی

فرهنگ‌های مصوب زحمات فراوانی را تقبل کردند. ویرایش فنی فرهنگ حاضر را خانم عفت امانی و حروف‌نگاری آن را خانم اکرم زر محمدی انجام داده‌اند که جا دارد جداگانه از ایشان تشکر شود.

در پایان سپاس خود را از پژوهشگر ارشد گروه واژه‌گزینی، خانم فرزانه سخایی ابراز می‌دارد که با وجود مسئولیت‌های فراوانی که در گروه واژه‌گزینی بر عهده دارند، در تفکیک رایانه‌ای واژه‌های مصوب و تنظیم فرهنگ حاضر از هیچ فداکاری دریغ نکردند. امید است با تمهیداتی که صورت گرفته است بتوانیم چندین مجموعه واژه در حوزه‌های مختلف در هر سال به جامعه علمی کشور عرضه کنیم.

واژه‌های این دفتر حاصل کار تمامی افرادی است که در طول این سال‌ها با ما همکاری کرده‌اند و اسامی آنها در صفحه همکاران علمی آمده است. نام برخی از اعضا و پژوهشگران با ستاره مشخص شده است. این افراد، در حال حاضر با گروه واژه‌گزینی همکاری ندارند.

همان‌طور که در فرهنگ‌های واژه‌های مصوب فرهنگستان ذکر شده است، واژه‌های مصوب مندرج در هر فرهنگ، در زمان انتشار، مصوب مقدماتی تلقی می‌شوند و برای مدت تعیین شده از سوی شورای عالی فرهنگستان به مؤسسات و مراکز دولتی ابلاغ می‌شوند. بنابراین، امکان بازنگری در واژه‌های مجموعه حاضر نیز وجود دارد و چنانچه تا پایان سال ۹۶ معادل بهتری پیشنهاد شود مجدداً در گروه تخصصی و شورای واژه‌گزینی در مورد آن بحث خواهد شد.

این مجموعه شامل ۸۱۸ واژه است.

مطالب این مجموعه نیز به شرح زیر تنظیم شده است:

۱- واژه‌نامه توصیفی به ترتیب الفبای فارسی، که شامل ضبط فرنگی واژه بیگانه، معادل مصوب فرهنگستان و تعریف واژه است. تعریف واژه‌ها را اعضای کارگروه در اختیار فرهنگستان قرار داده‌اند. البته، با صلاحدید

فرهنگستان، تعریف‌ها عمومی شده و قابل درک برای افرادی با تحصیلات کارشناسی است و صرفاً برای روشن شدن مطلب ارائه شده و تعریف دقیق و جامع علمی نیست؛

۲- فهرست واژه‌ها به ترتیب الفبای لاتین.

ذکر نام تمامی اعضا در صفحه همکاران علمی به معنی آن نیست که همه آنان با یکایک این معادل‌ها موافق بوده‌اند. تصویب معادل‌ها برحسب معمول با رأی اکثر اعضای حاضر یا به اتفاق آرا صورت گرفته است.

گروه واژه‌گزینی

اسفند نودوپنج

همکاران علمی

اعضای پیوسته فرهنگستان زبان و ادب فارسی (شورای فرهنگستان):
مرحوم استاد احمد آرام، مرحوم استاد عبدالمحمد آیتی، مرحوم دکتر
قیصر امین پور، دکتر حسن انوری، دکتر نصرالله پورجوادی، مرحوم دکتر
احمد تفضلی، دکتر یدالله ثمره، مرحوم دکتر حسن حبیبی (رئیس
فرهنگستان از سال ۱۳۷۰ تا ۱۳۷۴ و مدیر گروه واژه‌گزینی از ۱۳۸۳ تا ۱۳۸۷)، دکتر
غلامعلی خداداد عادل (رئیس فرهنگستان و مدیر گروه واژه‌گزینی از سال ۱۳۷۴ تا
۱۳۸۳ و از ۱۳۸۷ تا کنون)، مرحوم دکتر جواد حدیدی، استاد بهاءالدین
خرمشاهی، مرحوم دکتر محمد خوانساری، مرحوم استاد محمدتقی
دانش‌پژوه، دکتر محمد دبیرمقدم، دکتر حسن رضائی باغبیدی*، دکتر
علی رواقی، مرحوم دکتر بهمن سرکاراتی، استاد اسماعیل سعادت،
استاد احمد سمیعی (گیلانی)، دکتر دادخدا سیم‌الدین (عضو تاجیکستانی)،
مرحوم دکتر محمدجان شکوری (عضو تاجیکستانی)، دکتر علی‌اشرف
صادقی، مرحوم دکتر طاهره صفارزاده، دکتر محمود عابدی، استاد
کامران فانی، مرحوم دکتر حمید فرزام، فضل‌الله قدسی* (عضو افغانستانی)،
دکتر بدرالزمان قریب، دکتر سیدفتح‌الله مجتبائی، دکتر مهدی محقق،
مرحوم استاد سیدمحمد محیط طباطبایی، استاد هوشنگ مرادی کرمانی،

* از اعضای پیشین گروه‌ها یا شوراهای همکاران سابق گروه واژه‌گزینی فرهنگستان هستند.

دکتر حسین معصومی همدانی، مرحوم دکتر مصطفی مقربی، مرحوم دکتر عبدالقادر منیازف (عضو تاجیکستانی)، دکتر محمدعلی موحد، دکتر محمدسرور مولایی (عضو افغانستانی)، مرحوم استاد ابوالحسن نجفی، دکتر سلیم نیساری، مرحوم دکتر غلام‌سرور همایون (عضو افغانستانی)، دکتر محمدجعفر یاحقی، دکتر محمدحسین یمین* (عضو افغانستانی)

اعضای شوراهای واژه‌گزینی:

اعضای پیوسته: مرحوم استاد احمد آرام، دکتر یدالله ثمره، مرحوم دکتر حسن حبیبی (مدیر گروه واژه‌گزینی از ۱۳۸۳ تا ۱۳۸۷)، دکتر غلامعلی حداد عادل (مدیر گروه واژه‌گزینی از سال ۱۳۷۴ تا ۱۳۸۳ و از ۱۳۸۷ تاکنون)، مرحوم دکتر جواد حدیدی، مرحوم دکتر محمد خوانساری، مرحوم دکتر بهمن سرکاراتی، استاد احمد سمیعی (گیلانی)، دکتر علی‌اشرف صادقی، استاد کامران فانی، دکتر مهدی محقق*، استاد هوشنگ مرادی کرمانی، دکتر حسین معصومی همدانی، مرحوم استاد ابوالحسن نجفی، دکتر سلیم نیساری

سایر اعضا: دکتر ژاله آموزگار (عضو وابسته فرهنگستان)، دکتر حسن ابراهیم‌زاده*، دکتر محمدابراهیم ابوکاظمی، مهندس محمدرضا افضل، مهندس محمدرضا بهاری، نسرین پرویزی، مرحوم مصطفی کمال پورتراب، دکتر علی پورجوادی، مرحوم دکتر عباس حرّی (عضو وابسته فرهنگستان)، دکتر علی درزی*، دکتر محمدتقی راشد محصل، دکتر مهدی رحیمیان*، دکتر هوشنگ رهنما (عضو وابسته فرهنگستان)، دکتر زهره زرشناس، دکتر حسین سامعی*، دکتر قطب‌الدین صادقی، دکتر علاءالدین طباطبایی (عضو وابسته فرهنگستان)، دکتر لطیف کاشیگر (عضو وابسته فرهنگستان)، سیامک کاظمی، مهندس علی کافی، دکتر ایران کلباسی، دکتر رضا منصوری (عضو وابسته فرهنگستان)، دکتر مهشید میرفخرایی، دکتر شهین نعمت‌زاده، ابراهیم نقیب‌زاده مشایخ، دکتر اسماعیل یزدی

هیئت فنی: نسرین پرویزی (معاون گروه)، دکتر سیدمهدی سمائی (تا سال ۱۳۸۳)، دکتر علاءالدین طباطبایی، دکتر شهین نعمت‌زاده (تا سال ۱۳۸۳)، (مشاوران گروه)

مسئول تدوین فرهنگ و سرویراستار: مهدی حریری

پژوهشگران گروه واژه‌گزینی: دکتر سعید حسامی تکلو، ابوالفضل زرنیخی*، دکتر رضا عطاریان*، مریم‌السادات غیاثیان*، دکتر فرشید سمائی (نماینده فرهنگستان در شورای هماهنگی از سال ۱۳۸۵ تا ۱۳۸۹)، محمود ظریف (نماینده فرهنگستان در شورای هماهنگی از سال ۱۳۸۹ تاکنون)، شکوه‌السادات میرفارسی (نماینده فرهنگستان در شورای هماهنگی از سال ۱۳۸۵ تاکنون)، مهنوش نشاط مبینی تهرانی (نماینده فرهنگستان در شورای هماهنگی تا سال ۱۳۸۵)

اعضای گروه‌های تخصصی:

تغذیه: دکتر سهیل اسکندری، دکتر نسرین امیدوار، مهندس آزاده امین‌پور*، دکتر دالی بنداریان‌زاده*، مهندس مژگان پورمقیم*، دکتر سیدابوالقاسم جزایری*، دکتر مجید حاجی‌فرجی*، دکتر رضا راست‌منش*، دکتر آرش رشیدی*، دکتر فریدون سیاسی*، دکتر محمد شاهدهی، دکتر فروغ اعظم طالبان*، دکتر سعید قوام‌زاده*، مرحوم دکتر سیدمسعود کیمی‌اگر*، دکتر حسن لامع*، دکتر محمدرضا وفا*

همکاران فنی

ویراستار فنی: عفت امانی

حروف‌نگار و صفحه‌آرا: اکرم زرمحمدی

نشانه‌های اختصاری

توضیح	*
صورت اختصاری	/ختـ.
مترادف	متـ.
صورت اختصاری واژه بیگانه	<i>abbr.</i>
صورت کامل واژه بیگانه	<i>ff</i>
مترادف واژه بیگانه	<i>syn.</i>

قانون ممنوعیت به کارگیری اسامی، عناوین و اصطلاحات بیگانه

مصوب ۱۳۷۵/۹/۲۸

ماده واحده - به منظور قوت و اصالت زبان فارسی به عنوان یکی از ارکان هویت ملی ایران و زبان دوم عالم اسلام و معارف و فرهنگ اسلامی، دستگاههای قانون گذاری اجرایی و قضایی کشور و سازمانها، شرکتها و مؤسسات دولتی و کلیه شرکتهایی که شمول قوانین و مقررات عمومی بر آنها مستلزم ذکر نام است و تمامی شرکتها، سازمانها و نهادهای مذکور در بند (د) تبصره (۲۲) قانون برنامه دوم توسعه، موظفانند از به کار بردن کلمات و واژه های بیگانه در گزارشها و مکاتبات، سخنرانیها، مصاحبه های رسمی خودداری کنند و همچنین استفاده از این واژه ها بر روی کلیه تولیدات داخلی اعم از بخشهای دولتی و غیردولتی که در داخل کشور عرضه می شود ممنوع است.

تبصره ۱- فرهنگستان زبان و ادب فارسی باید براساس اصول و ضوابط مصوب خود برای واژه های مورد نیاز، با اولویت واژه هایی که کاربرد عمومی دارند، رأساً یا با همکاری مراکز علمی، واژه گزینی و یا واژه سازی کند و هر شش ماه یکبار گزارش فعالیتهای خود را به کمیسیون ارشاد و هنر اسلامی و وسایل ارتباط جمعی و حسب مورد سایر کمیسیونهای مجلس شورای اسلامی تقدیم نماید.

تبصره ۲- واژه هایی که فرهنگستان زبان و ادب فارسی معادلیابی را برای آنها ضروری نمی داند و نیز کلماتی که هنوز واژه فارسی معادل آنها به تصویب فرهنگستان نرسیده است از شمول این قانون مستثنی هستند.

تبصره ۳- فرهنگستان علوم و علوم پزشکی و دستگاههای آموزشی و پژوهشی، دانشگاهها و دیگر سازمانهای علمی و فرهنگی مکلفانند در زمینه واژه گزینی و واژه سازی تخصصی اقدام کنند و واژه های پیشنهادی خود را به تصویب فرهنگستان زبان و ادب فارسی برسانند.

تبصره ۴- در مواردی که فرهنگستان زبان و ادب فارسی در زمینه واژه گزینی و واژه سازی تخصصی خواستار همکاری دستگاهها و مراکز علمی، آموزشی، صنعتی و فرهنگی باشد، این دستگاهها و مراکز موظفانند با فرهنگستان همکاری کنند.

تبصره ۵- کارخانه ها، کارگاهها و اماکن تولیدی و خدماتی و تجاری موظفانند ظرف مدت دو سال از تاریخ ابلاغ این قانون اسامی تولیدات و ظرف مدت یک سال نام اماکن خود را به نامها و واژه های غیربیگانه برگردانند.

تبصره ۶- چاپخانه‌ها، مراکز طبع و نشر، روزنامه‌ها و سایر مطبوعات مکلف به رعایت این قانون هستند و در صورت تخلف، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی موظف است مطابق تبصره هشتم همین قانون با آنها رفتار کند.

تبصره ۷- صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران موظف است از به‌کارگیری واژه‌های نامأنوس بیگانه خودداری کند و ضوابط دستوری زبان فارسی معیار را رعایت نماید، سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران و کلیه دستگاههای مذکور در ماده واحده موظف‌اند واژه‌های مصوب فرهنگستان زبان و ادب فارسی را پس از ابلاغ در تمام موارد به‌کار ببرند.

تبصره ۸- تولید و توزیع‌کنندگان کالاها و صاحبان مراکز کسب و پیشه در صورت تخلف از این قانون به ترتیب به مجازاتهای زیر محکوم خواهند شد:

الف - اخطار کتبی توسط وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.

ب - تعویض علائم و نشانه‌ها و تغییر اسامی و عناوین پس از اعلام وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی توسط وزارت کشور یا دستگاههای ذی‌ربط با هزینه متخلف.

ج - تعطیل موقت محل کار.

د - لغو پروانه کار.

تبصره ۹- نیروی انتظامی موظف است از نصب و استفاده از علائم به زبان و خط بیگانه توسط مراکز تولید، توزیع و صنوف جلوگیری نماید.

تبصره ۱۰- آیین‌نامه اجرایی این قانون ظرف مدت دو ماه پس از تصویب با پیشنهاد کمیسیون فرهنگی دولت به تصویب هیئت وزیران خواهد رسید.

قانون فوق مشتمل بر ماده واحده و ده تبصره در جلسه علنی روز چهارشنبه مورخ چهاردهم آذرماه یکهزار و سیصد و هفتاد و پنج مجلس شورای اسلامی تصویب و در تاریخ ۱۳۷۵/۹/۲۸ به تأیید شورای نگهبان رسیده‌است.

علی‌اکبر ناطق‌نوری

رئیس مجلس شورای اسلامی

فرهنگ واژه‌های مصوّب تغذیه

به ترتیب الفبای فارسی

آ، ا

آب چگالی سنجی

hydrodensitometry
weighing,
underwater weighing

روشی برای سنجش چگالی کلی بدن
از طریق تعیین حجم آن

آب کاست نامحسوس

insensible water loss
دفع آب به صورت بخار از سطح بدن
و از طریق تنفس

آبمیوه درمانی ← روزه آبمیوه

آب دوشان

← روش آب دوشان

آثار جنینی الکل

fetal alcohol effects,
alcohol-related birth defects,
ARBD, subclinical fetal
alcohol syndrome

مجموعه‌ای از ناهنجاری‌های نوزادان
در هنگام تولد که ناشی از مصرف
الکل توسط مادر است، اما به نشانگان
جنینی الکل نیز منجر نشده است

آب سوخت و سازی

metabolic water,
water of combustion

آب حاصل از سوخت و ساز
کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها و چربی‌ها

آب کاست محسوس

sensible water loss

دفع آب از طریق ادرار و مدفوع و عرق

آزمون ستبرای چین پوستی

skin-fold thickness test

روشی برای تعیین چربی بدن از طریق

آستانه لاکتات

lactate threshold, LT

لحظه‌ای در تمرین‌های بدنی با شدت روبه‌افزایش که از آن به بعد سطح لاکتات خون سیاهرگی افزایش می‌یابد

اندازه‌گیری ضخامت چربی عضله

سه‌سر

مت. ستبرای چین پوستی

skin-fold thickness

آستانه هوازی

aerobic threshold, AeT

لحظه‌ای که در آن شدت تمرین‌های بدنی به قدری است که مسیرهای تأمین انرژی بی‌هوازی شروع به فعالیت می‌کنند، ولی انرژی هنوز از طریق مسیرهای هوازی تأمین می‌شود

آزمون نابرداری غذایی

food intolerance test

آزمونی برای سنجش واکنش نامطلوب غیرایمنی بدن به یک غذای خاص

آزمون نابرداری گلوکوزی

glucose intolerance test

آزمونی برای سنجش واکنش نامطلوب غیرایمنی بدن به گلوکوز

colostrum

آغوز

شیری که در چند روز اول پس از زایمان از غدد شیر ترشح می‌شود

آزمون نابرداری لاکتوزی

lactose intolerance test

آزمونی برای سنجش واکنش نامطلوب غیرایمنی بدن به لاکتوز

آمادگی جسمانی

physical fitness

توانایی بدن برای انجام مؤثر و کارآمد فعالیت‌های کاری و تفریحی استاندارد

آزمون واکنش‌پذیری چشایی

taste reactivity test

آزمونی که در آن با تزریق مایعات مزه‌دار و بررسی عکس‌العمل حیوان واکنش‌پذیری مزه را در آن می‌سنجند

آماده‌سازی غذا

food preparation

آماده کردن مواد غذایی برای مصرف

آستانه بی‌هوازی

anaerobic threshold, AT

لحظه‌ای در تمرین‌های سنگین که پس از آن بدن انرژی خود را از روش‌های بی‌هوازی تأمین می‌کند

آموزش تغذیه

nutrition education

آموزش تغذیه سالم به افراد با هدف ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری

دادن یک غذا به بیمار برای اثبات یا رد
رابطه بین غذا با یک نشانه

yo-yo effect **اثر الاکلنگی**

وضعیتی ناشی از کاهش و افزایش
وزن فرد به طور متناوب در طول
زندگی

اثر گرمایی غذا
food thermic effect,
thermogenic effect of food,
thermal effect of food,
thermic effect of food

انرژی‌ای که بعد از مصرف غذا در
بدن تولید می‌شود

اثر ویژه دینامیکی
specific dynamic action

گرمایی فراتر از مقدار گرمای پایه بدن
که در نتیجه جذب یک ماده غذایی
تولید می‌شود

اجتناب از غذا ← غذاگریزی

اجزا ← اجزای غذا

food ingredients, **اجزای غذا**
ingredients

اجزایی که ترکیب محصول غذایی را
تشکیل می‌دهند
مت. اجزا

آمینواسید ضروری

essential aminoacid

هریک از آمینواسیدهایی که بدن قادر
به ساختن آنها نیست یا نمی‌تواند به
مقدار موردنیاز آنها را بسازد

آمینواسید محدودکننده

limiting amino acid

آمینواسیدی ضروری که به مقدار کم
در بدن وجود دارد و ساخت پروتئین
به آن وابسته است و نبود نوعی
خاص از آن سبب کاهش میزان
ساخت پروتئین در بدن می‌شود

آنزیم پروتئین‌کافتی

← زی‌مایه پروتئین‌کافتی

آوند غذایی

feeding container

ظرفی که حاوی فرمول آسان‌گوار
است و به تجهیزات غذایی روده‌ای
متصل می‌شود

آهنگ سوخت‌وساز ورزشی

exercise metabolic rate,
EMR

میزان مصرف انرژی در هنگام
ورزش

مت. میزان سوخت‌وساز ورزشی

اثر آزمایی غذا food challenge

ارزش زیستی biological value

اندازه کمی ارزش غذایی یک غذای پروتئینی در شرایطی که کیفیت پروتئین عامل محدودکننده باشد و نه مقدار آن

ارزش کارمایه ای، energy value, atwater value

انرژی ای که به صورت بالقوه در مواد غذایی وجود دارد و با استفاده از روش های گرماسنجی مستقیم و غیرمستقیم قابل اندازه گیری است
مت. ارزش انرژی

ارزش مکملی پروتئین protein supplementary value

قابلیت پروتئین مصرف شده به عنوان مکمل غذایی در ایجاد تراز نیتروژن، در مقایسه با پروتئین مبنا

ارزش نسبی پروتئین relative protein value, RPV

توانایی پروتئین رژیمی آزمودنی در مقادیر مختلف در تأمین تراز نیتروژن در مقایسه با پروتئین معیار

ارزشیابی تغذیه nutrition evaluation

تعیین وضعیت تغذیه از طریق اندازه گیری عوامل مؤثر در تغذیه و پایش و مستندسازی آن

احساس دهانی mouthfeel

حسی که در هنگام چشیدن غذا درک می شود

اختلال تغذیه ای nutritional disorder

اختلالی که در نتیجه تغذیه نامناسب در دستگاه های بدن ایجاد می شود

اختلال رشد growth failure, failure to grow

هرگونه نارسایی و خلل در الگوی طبیعی رشد فرد

اختلال شکمبارگی دوره ای binge-eating disorder, BED

اختلالی که در آن فرد به صورت دوره ای، در فواصل زمانی کوتاه، به صورت تکراری، به مقدار بسیار زیاد و مهارنشده غذا مصرف می کند

ارزش انرژی

← ارزش کارمایه ای

ارزش پروتئین protein value

قابلیت پروتئین خورده شده در ایجاد تراز نیتروژن، در مقایسه با پروتئین مبنا

ارزش خالص پروتئین net protein value

حاصل ضرب بهره خالص پروتئین در مقدار پروتئین موجود در غذا به درصد

ارزیابی تغذیه‌ای

nutritional assessment

ارزیابی وضع تغذیه فرد و جامعه
از طریق اندازه‌گیری مقدار دریافت غذا
و مواد مغذی و ارزیابی شاخص‌های
سلامت

اسهال سفر

traveler's diarrhea, TD

نوعی اسهال که مسافران خصوصاً
مسافران راه دور به آن دچار می‌شوند

اسیدباری

acidosis

وضعیتی که بر اثر افزایش غلظت اسید
یا کاهش ذخایر قلیایی در خون و
بافت‌های بدن ایجاد می‌شود و به
کاهش پ.هاش خون منجر می‌شود

اسپروی غیر گرمسیری

← روده‌آسیبی گلوتهی

اسپروی گرمسیری

tropical sprue,
ceylon sore mouth,
coshin-china diarrhea,
psilosis stomatitis
intertropica,
stomatitis tropica

نشانگان سوءجذبی که احتمالاً به دلیل
کمبود تغذیه توأم با عفونت ایجاد
می‌شود و به‌صورت بومی در
کشورهای گرمسیری و
نیمه‌گرمسیری وجود دارد

مت. نشانگان اسپروی گرمسیری

tropical sprue syndrom

اسیدباری تنفسی

respiratory acidosis

اسیدباری ناشی از باقی ماندن
کربن‌دی‌اکسید در شش‌ها به‌صورت
حاد یا مزمن

اسیدباری سوخت‌وسازی

metabolic acidosis

اسیدباری ناشی از افزایش اسیدهای
غیرآلی یا کاهش بی‌کربنات یا هر دو

اسید چرب استری شده

esterified fatty acid,

free fatty acid

محصول ترکیب اسید چرب آزاد با یک
مولکول الکلی دیگر مثل گلیسرول

استاندارد غذا food standard

ویژگی‌های کیفی‌ای که مواد غذایی
باید داشته باشند

اسید چرب استری نشده

non-esterified fatty acid

اسید چرب آزاد شده از گلیسیریدها
بر اثر آب‌کافت

استرول گیاهی phytosterol

استروئیدهای الکلی موجود در
گیاهان، به‌ویژه در روغن‌ها و موم‌ها

اسید چرب اشباع شده
saturated fatty acid

اسید چربی که در طول شاخه اصلی خود هیچ پیوند دوگانه‌ای ندارد

اسید چرب اشباع نشده
unsaturated fatty acid

اسید چربی که در طول شاخه اصلی خود پیوند دوگانه دارد

اسید چربی با دنباله کربنی به طول ۲۴ تا ۲۸ کربن

اسید چرب ترانس
trans-fatty acid

اسید چربی که اتم‌های هیدروژن متصل به کربن‌های درگیر در پیوند دوگانه‌اش، در دو سوی پیوند قرار دارند

اسید چرب تک‌اشباع نشده
mono-unsaturated fatty acid

اسید چربی که در طول شاخه اصلی خود فقط یک پیوند دوگانه دارد

اسید چرب امگا ۳
omega-3 fatty acid

اسید چربی که اولین پیوند دوگانه‌اش بر روی سومین کربن انتهای متیلی واقع است

اسید چرب چنداشباع نشده
poly-unsaturated fatty acid

اسید چربی که در طول شاخه اصلی خود چند پیوند دوگانه دارد

اسید چرب امگا ۶
omega-6 fatty acid

اسید چربی که اولین پیوند دوگانه‌اش بر روی ششمین کربن انتهای متیلی واقع است

اسید چرب ضروری
essential fatty acid

اسید چربی که بدن قادر به ساختن آن نباشد یا نتواند به مقدار موردنیاز آن را بسازد و در نتیجه لازم است در رژیم غذایی وجود داشته باشد

اسید چرب بس‌بسیار بلند زنجیر
ultra long-chain fatty acid,
ULCFA

اسید چربی با دنباله کربنی به طول ۳۰ تا ۳۸ کربن

اسید ساز
acid forming¹,
acid-forming food, acid-ash

نوعی ماده غذایی که باقی‌مانده اسیدی آن زیاد است و در نتیجه سبب کاهش پ.هاش ادرار می‌شود

اسید چرب بسیار بلند زنجیر
very long-chain fatty acid,
VLCFA

طرح کلی نشان‌دهنده وضعیت مصرف
غذا در یک مجموعه

اشتهابَر, anorexiant, anorectic,
anorexic, anorexigen

دارو یا عاملی که باعث بی‌اشتهایی یا
کم‌اشتهایی شود

امتیاز آمینواسید

aminoacid score

نسبت حاصل از تقسیم میزان
آمینواسید موجود در یک گرم پروتئین
موردنظر به آمینواسید موجود در
پروتئین مرجع ضربدر عدد صد

اضافه‌وزن overweight

آن میزان از وزن بدن که، باتوجه به قد
فرد، افزون بر وزن طبیعی تلقی
می‌شود

امتیاز شیمیایی chemical score

روشی برای تعیین ارزش تغذیه‌ای
پروتئین که برابر است با نسبت
درصد میلی‌گرم آمینواسید موجود در
غذا به میلی‌گرم آمینواسید موجود در
پروتئین مرجع

اعتیاد کربوهیدراتی

carbohydrate addiction

ولع شدید و میل نامحدود به مصرف
غذاهای پرکربوهیدرات

اُفت‌وخیز وزن weight cycling

کاهش و افزایش متناوب وزن که
عموماً در نتیجه رژیم‌های غذایی غلط
به وجود می‌آید

امنیت زیستی غذا

food biosecurity

امنیت غذایی از نظر احتمال آلودگی غذا
به موادی که در سلاح‌های زیستی یا
شیمیایی به کار می‌رود

الگوی رشد growth pattern

الگویی کلی که روند رشد جسمی فرد
را نشان می‌دهد

امنیت غذایی food security

دسترسی کمی و کیفی افراد به مواد
غذایی موردنیاز

الگوی غذایی food pattern,
dietary pattern

تصویر کلی غذایی که مردم یک جامعه
مصرف می‌کنند

انبارش مواد غذایی

food storage

نگهداری مواد غذایی در یک دوره
زمانی

الگوی مصرف غذا

food consumption pattern

انرژی‌ای که فرد در حالت استراحت
جسمی و ذهنی و در شرایط دمایی
مناسب مصرف می‌کند

انبارۀ چربی fat depot
بخشی از بدن که در آن مقادیر زیادی
چربی ذخیره شود

انرژی خالی ← کارمایۀ خالی

انباشت چربی fat deposition
جمع شدن یاخته‌های چربی در نواحی
خاصی از بدن

انرژی ظاهری گوارشی
apparent digested energy

انرژی موجود در غذای مصرف‌شده
منهای انرژی موجود در مدفوع

انباشت چربی زنانه
gynoid fat deposition

جمع شدن چربی اضافی در باسن و
ران‌ها که به چاقی زنانه منجر می‌شود

انرژی‌کاهی calorie reduction
کاهش میزان کالری مصرفی یک فرد

انرژی مدفوع fecal energy
مجموع انرژی موجود در مدفوع

انباشت چربی مردانه
android fat deposition
جمع شدن چربی اضافی در شانه و
شکم و پهلوها که به چاقی مردانه
منجر می‌شود

انرژی مصرفی
← کارمایۀ مصرفی

انتخاب غذا food choice
تمایل به مصرف غذاهایی خاص که از
عوامل فرهنگی و محیطی تأثیر
می‌پذیرد

انرژی مصرفی آرامش
← کارمایۀ مصرفی آرامش

انرژی مصرفی برآوردی
← کارمایۀ مصرفی برآوردی

اندازۀ جثه body frame size
ریزی و درشتی و متوسط بودن جثۀ
فرد که با اندازه‌گیری دور میچ دست
در نقطه‌ای که کمترین محیط را دارد
تعیین می‌شود

انرژی مصرفی پایه
← کارمایۀ مصرفی پایه

انرژی مصرفی روزانه
← کارمایۀ مصرفی روزانه

انرژی استراحت resting energy

اوج سرعت رشد
peak height gain velocity
سریع‌ترین میزان رشد در دورهٔ جهش
رشد

ایمن‌انگاشته
generally recognized as
safe, GRAS

ویژگی فهرستی از اجزای غذا که
مصرف آنها از سوی نهادهای ایمنی
غذایی بی‌خطر اعلام می‌شود

ایمنی غذایی
food safety
حصول اطمینان از اینکه مواد غذایی
در هنگام حمل و آماده‌سازی و
نگهداری، آلودگی‌های میکروبی و
شیمیایی و فیزیکی پیدا نمی‌کنند و
سبب بیماری مصرف‌کنندگان
نمی‌شوند

انرژی مصرفی فعالیت بدنی
energy expended in physical
activity

انرژی مصرف‌شده در فعالیت‌های
ارادی و غیرارادی بدن

اخته: انفاب EEPA

انرژی مصرفی کل
← کارمایهٔ مصرفی کل

انسان‌شناسی تغذیه‌ای
nutritional anthropology

شاخه‌ای از انسان‌شناسی که به
بررسی تأثیر عوامل زیستی و
اجتماعی و فرهنگی بر وضعیت تغذیهٔ
افراد و جامعه می‌پردازد

انفاب ←
انرژی مصرفی فعالیت بدنی

ب

مقدار مواد زائد نیتروژنی و کانیایی
که باید از کلیه دفع شود

rehydration بازآبرسانی
جبران آب یا مایعات ازدسترفته در
بیمار دچار کم‌آبی

repletion بازآکنی
تأمین مجدد منابع تغذیه‌ای بدن

tongue thrust reflex بازتاب برون‌زبانی
واکنشی در نوزاد که در آن با لمس
کردن لب‌ها، نوزاد زبانش را از دهان
بیرون می‌آورد

swallowing reflex, palatal reflex, palatine reflex بازتاب بلع
بلعیدن غیرارادی ماده‌ی وارده‌شده به
دهان به‌محض تحریک کام

food fad باب شدن غذا
رواج مصرف یک غذای خاص در یک
بازه‌ی زمانی محدود

glycemic load بار قندخونی
حاصل‌ضرب نمایه‌ی قندخونی غذا در
میزان کربوهیدرات موجود در آن

glycogen loading, glycogen supercompensation بارگذاری گلیکوژن
همراه کردن رژیم‌های سرشار از
کربوهیدرات با تمرین‌های بدنی که
ماهیه‌ها را قادر به ذخیره‌سازی
بیش از ظرفیت گلیکوژن می‌کند

glucose load بار گلوکوز
مقدار گلوکوز دریافتی ازطریق تزریق
در رگ

renal solute load بار مواد محلول کلیوی

بازتاب مکش - بلع
suck-swallow reflex
واکنشی که در آن پس از تماس لب‌های نوزاد با پستان مادر یا سر پستانک، دهان باز و مکیدن و بلعیدن آغاز می‌شود

بازتاب مکیدن sucking reflex
واکنشی در نوزادان که با لمس کردن لب‌ها یا اطراف دهان با مجموعه حرکات مربوط به مکیدن همراه است

بازتندگی استخوان
bone remodeling
فرایند تخریب و بازسازی مداوم بافت استخوان که آن را قادر به ترمیم و رشد و تطابق با فشارهای خارجی می‌کند

بازکانی‌گیری
remineralisation
بازجذب مواد کانی در استخوان و دندان

باکتری‌ایستان bacteriostat,
bacteriostatic agent
ماده‌ای که رشد و تکثیر باکتری‌ها را متوقف می‌کند

بافت چربی adipose tissue,
fatty tissue
بافت متشکل از یاخته‌های چربی

بازتاب جویدن chewing reflex
انجام حرکات جویدن به‌طور منظم و تکراری و عموماً غیرارادی که نشانه‌ای آسیب‌شناختی در بزرگسالانی است که دچار آسیب مغزی شده‌اند

بازتاب دهان‌گردی rooting reflex
واکنش ناحیه دهانی نوزاد بر اثر تماس با یک شیء که به‌صورت حرکت به سمت شیء و باز کردن دهان برای خوردن غذا است

بازتاب روان‌شیری milk ejection reflex,
let-down reflex,
milk let-down reflex
واکنشی در پستان زنان شیرده در پی تحریک لمسی مامک که با رها شدن شیر از آن همراه است

بازتاب شیرآوری suckling reflex
واکنشی که با آزاد شدن هورمون پرولاکتین و تحریک اعصاب مامک مادر بر اثر مکیدن نوزاد ایجاد می‌شود

بازتاب عُقْزنی gag reflex
واکنش غیرارادی نوزاد هنگامی که یک شیء سفت به بخش پسین دهان او برخورد می‌کند

بافت چربی سفید

white adipose tissue

یکی از دو نوع بافت چربی که اصلی‌ترین وظیفه آن ذخیره‌سازی انرژی است

بافت چربی قهوه‌ای

brown adipose tissue

یکی از دو نوع بافت چربی که اصلی‌ترین وظیفه آن ایجاد حرارت است

باور نادرست غذایی

food fallacy

تصورات نادرست از غذاها و خواص آنها

بدتن‌انگاری

body image distortion

تصوری نادرست که شخص از وضعیت رشد و تغییرات بدنی خود دارد

بدجذبی

malabsorption

ناتوانی یا نارسایی روده کوچک در جذب مواد مغذی

بدگوار

mal digestion

ناتوانی بدن در گوارش کامل مواد غذایی
مت. سوءهاضمه

برچسب اطلاعات تغذیه‌ای

nutrition facts label

برچسبی نشان‌دهنده اطلاعاتی درباره محتوی مواد مغذی که برای کمک به مصرف‌کنندگان در انتخاب مواد غذایی تهیه می‌شود

برچسب‌گذاری تغذیه‌ای

nutritional labeling

معرفی مقادیر انرژی و مواد مغذی موجود در یک غذا

برنامه توزیع غذا

food distribution program

برنامه‌ای برای بهبود رژیم غذایی دانش‌آموزان و فقرا و سالخورده‌گان

برنامه‌ریزی تغذیه

nutrition planning

طراحی روش‌هایی که دسترسی مناسب و کافی افراد جامعه را به مواد غذایی سالم امکان‌پذیر می‌سازد

برهم‌کنش غذا-دارو

food-drug interaction

تأثیر متقابل و غالباً نامطلوب برخی غذاها و داروها بر یکدیگر

برهم‌کنش مغذی-دارو

nutrient-drug interaction

برهم‌کنش دارو و ماده مغذی در بدن که ممکن است عوارض جانبی در پی داشته باشد

اقداماتی که برای اطمینان از سلامت مواد غذایی انجام می‌شود

بهره غذایی nutrient reward
میزان فایده‌ای که از خوردن یک محصول غذایی خاص به فرد می‌رسد

بهره‌گیری خالص پروتئین net protein utilization, NPU
اصلی‌ترین شاخص عددی‌ای که معرف میزان کاربری و جذب پروتئین‌هاست

بی‌اسیدمعه achlorhydric
فرد مبتلا به بی‌اسیدی معده

بی‌اسیدی معده achlorhydria, gastric anacidity
نبود هیدروکلریک‌اسید در ترشحات معده

بی‌اشتهایی سالمندی anorexia of ageing
از دست رفتن اشتها در سالمندان به دلایل کاراندام‌شناختی یا اجتماعی یا روان‌شناختی یا درمانی

بی‌اشتهایی ورزشی anorexia athletica, sports anorexia, hypergymnasia
نوعی اختلال تغذیه‌ای که در آن فرد با انجام تمرین‌های ورزشی زیاد و سنگین می‌کوشد تمایل خود را به غذا خوردن کاهش دهد و در نتیجه، وزن خود را پایش کند

برهم‌کنش مغذی-مغذی nutrient-nutrient interaction

برهم‌کنش دو یا چند ماده غذایی در بدن که ممکن است تأثیر مواد مغذی را کاهش دهد یا عوارض جانبی در پی داشته باشد

بزرگ برای سن جنینی large for gestational age, LGA

ویژگی نوزادی که وزن آن بیش از ۹۰ درصد وزن استاندارد سنش باشد

بسامد غذا food frequency, food consumption frequency, food consumption

یکی از روش‌هایی که در مطالعات تغذیه برای جمع‌آوری اطلاعات در زمینه عادات غذایی و دریافت مواد غذایی افراد انجام می‌شود

بنداک bezoar
توده‌ای حاصل از مواد بلعیده‌شده که نمی‌تواند از معده وارد روده شود

بودجه غذا food budget
بخشی از بودجه خانوار که به تهیه مواد غذایی اختصاص دارد

بهداشت مواد غذایی food hygiene

overnutrition² بیش‌غذایی
دریافت بیش‌ازحد مواد مغذی و انرژی
در یک دوره زمانی

hypercatabolism بیش‌فروگشت
وضعیتی که در آن مصرف انرژی بیمار
بسیار بیشتر از حد عادی است و
در نتیجه، نیاز غذایی او افزایش می‌یابد

hypercarotenemia بیش‌کاروتن‌خونی
وضعیتی که در آن سطح کاروتن
خون عموماً در بیماران مبتلا به
نارسایی‌های تغذیه‌ای بالا می‌رود

hypercalcemia بیش‌کلسیم‌خونی
افزایش غیرطبیعی کلسیم در خون

hypercalciuria بیش‌کلسیم‌میزی
دفع بیش‌ازحد کلسیم با ادرار

hypervitaminosis بیش‌ویتامینی
وضعیتی غیرعادی ناشی از دریافت
بیش‌ازحد یک یا چند ویتامین

maximal lactate steady state بیشینه حالت پایای لاکتات
وضعیتی در فعالیت بدنی که در آن
بیشینه حذف لاکتات از خون با بیشینه
تولید آن در خون برابر می‌شود

adipsia بی‌تشنگی
نبود احساس تشنگی در فرد

ageusia بی‌چشایی
نبود احساس چشایی در فرد

edentulous¹, agomphious, edentate بی‌دندان
فرد دچار بی‌دندانی

edentulous² بی‌دندانی
وضعیتی که در آن فرد دندان ندارد یا
دندان خود را از دست داده است

post-prandial reactive hyperinsulinemia بیش‌انسولین‌خونی بعدغذایی
وضعیتی که در آن پس از صرف غذا
سطح تولید انسولین به شدت افزایش
می‌یابد

hyperuricemia بیش‌اوریک‌خونی
بالا رفتن سطح اوریک‌اسید خون

overnutrition¹ بیش‌بود تغذیه
نوعی سوءتغذیه ناشی از دریافت
بیش‌ازحد مواد مغذی

hypermetabolism بیش‌دگرگشت
وضعیتی که در آن تجزیه پروتئین و
میزان دفع نیتروژن بیمار بیش از حد
طبیعی است

بیماری‌ای که بر اثر خوردن غذای حاوی باکتری یا انگل یا سموم طبیعی و شیمیایی یا مواد پرتوزا عارض می‌شود

بیماری‌های التهابی روده
inflammatory bowel
diseases, IBD

طیفی از بیماری‌های شدید که در هنگام ابتلا به آنها التهاب شدید روده و معده و گرفتگی‌های شدید روده پیش می‌آید

بی‌ویتامینی ← کم‌ویتامینی

بی‌لاکتازی
alactasia
بدجذبی قند لاکتوز به دلیل کمبود
زی‌مایه/ آنزیم لاکتاز

بیماری آب‌زاد
waterborne disease
بیماری‌ای که از طریق آب منتقل می‌شود

بیماری‌زای غذازاد
foodborne pathogen
عاملی بیماری‌زا و عموماً باکتریایی که
از طریق غذا منتقل می‌شود

بیماری غذازاد
foodborne disease

پ

ترکیبی مشابه یک ماده دگرگشته طبیعی
که در عملکرد آن اختلال ایجاد می‌کند

پادمعدنی antimineral

ماده‌ای معدنی که جذب یا به‌کارگیری
مواد معدنی مفید دیگر را در بدن
مختل می‌کند

پادمغذی antinutritive

ترکیبی که عملکرد مواد مغذی را در
بدن مختل می‌کند

پادویتامین antivitamin

ترکیبی طبیعی یا مصنوعی که به‌علت
تشابه با یک ویتامین باعث اختلال در
عملکرد آن در بدن می‌شود

پاکداشت غذا food sanitation

مجموعه فعالیت‌هایی در بهداشت غذا
که در طی فراوری و حمل‌ونقل و
عرضه صورت می‌گیرد

پاداش غذایی food reward

جایزه‌ای خوراکی برای تقویت یا
تشویق یک رفتار خاص

پادپروتئین antiprotein

ترکیبی که در هضم یا جذب یا
به‌کارگیری آمینواسیدها اختلال ایجاد
می‌کند

پادپیریدوکسین antipyridoxine

نوعی پادویتامین که عملکرد
پیریدوکسین (ویتامین ب۶) را در بدن
مختل می‌کند

پادتیامین antithiamin

نوعی پادویتامین که عملکرد تیامین را
در بدن مختل می‌کند

پاددگرگشته antimetabolite

پرسش‌نامه‌ای چهارده‌بندی برای
سنجش الگو و زمان‌بندی نشانگان
شب‌خواری

پروتئین آب‌پنیر whey protein
پروتئینی که بعد از جداسازی دلمه و
خامه در شیر باقی می‌ماند

پروتئین استاندارد
← پروتئین مبنا

پروتئین کامل complete protein
پروتئینی که تمامی آمینواسیدهای
ضروری برای بدن انسان در ساختار
آن موجود است

پروتئین مبنا reference protein
پروتئینی که صددرصد آن در بدن
مورد استفاده قرار می‌گیرد
م. پروتئین استاندارد
standard protein

پروتئین ناقل رتینول retinol-binding protein
پروتئینی که رتینول را از کبد به
شبکیه چشم منتقل می‌کند

پروتئین ناکامل incomplete protein
پروتئینی که مقدار آمینواسیدهای
ضروری آن برای تأمین نیازهای بدن
انسان کافی نیست

پایش تغذیه nutrition monitoring

نظارت بر تغییر شاخص‌های کلیدی
وضعیت تغذیه در یک جمعیت و
توصیف آنها برای شناسایی نیازهای
موجود در جهت تدوین برنامه‌ها و
سیاست‌های مداخله تغذیه‌ای

پایش رشد growth monitoring
روشی برای برآورد رشد مناسب
کودکان که درعین حال تأثیر تغذیه و
بیماری‌ها را نشان می‌دهد

پُربزاقی sialorrhea
حالتی که در آن بزاق دهان بیش از
حد طبیعی ترشح می‌شود

پُرخواری hyperphagia, polyphagia
مصرف زیاد و غیرطبیعی مواد غذایی

پرسش‌نامه بسامد غذا food frequency
questionnaire, FFQ

پرسش‌نامه‌ای که در مطالعات تغذیه
برای جمع‌آوری اطلاعات در زمینه
عادات غذایی و دریافت مواد غذایی
افراد تکمیل می‌شود

پرسش‌نامه شب‌خواری night eating questionnaire,
NEQ

absolute diet **پرهیز مطلق**
امساک از خوردن غذا

postcibum **پساغذا**
پس از صرف غذا

postprandial, postcibal **پساغذایی**
مربوط به پس از صرف غذا

aftertaste **پس طعم**
طعمی که پس از خوردن غذا در دهان باقی می ماند

early childhood carries, ECC, baby bottle tooth decay **پوسیدگی خردسالی**
خرابی دندان در خردسالان ناشی از مصرف مداوم مواد غذایی شیرین

antecibum **پیشاغذا**
پیش از مصرف غذا

preprandial **پیشاغذایی**
مربوط به پیش از مصرف غذا

hors d'oeuvre **پیش غذا**
خوراکی معمولاً اشتهاآور که قبل از غذای اصلی خورده شود

provitamin **پیش ویتامین**
ماده‌ای که به ویتامین تبدیل می شود

diet¹, regime, regimen **پرهیزانه**

مجموعه‌ای محدود و معین از مواد غذایی که فرد در شرایط ویژه‌ای مانند بیماری یا برای کاهش وزن به طور روزانه می خورد
مت. رژیم غذایی

acid-ash diet, acid-ash food, acid-ash residue **پرهیزانه اسیدساز**
نوعی رژیم غذایی که در آن مقدار مواد غذایی اسیدساز بیشتر از مواد غذایی قلیاساز است

alkaline-ash diet, alkaline-ash food, alkaline-ash residue **پرهیزانه قلیاساز**
نوعی رژیم غذایی که در آن مقدار مواد غذایی قلیاساز بیشتر از مواد غذایی اسیدساز است

پرهیز دادن ← پرهیز کردن

پرهیز داشتن ← پرهیز کردن

diet² **پرهیز کردن**
تنظیم و محدود کردن برنامه غذایی روزانه

مت. پرهیز دادن، پرهیز داشتن، رژیم گرفتن، رژیم داشتن

پیشینه رژیم غذایی diet history

سندی که در آن سابقه رژیم غذایی فرد در یک بازه زمانی معین ثبت شده است

پیشینه غذایی food history

سندی که در آن غذا و نوشیدنی و مکمل‌های غذایی و ویتامین‌ها و داروهای مصرفی فرد در یک بازه زمانی معین ثبت شده است

پی‌غذا dessert

هرنوع خوردنی که بعد از غذای اصلی خورده شود

پیش‌ویتامین آ provitamin A

ماده‌ای که به ویتامین آ تبدیل می‌شود

پیش‌ویتامین د_۲

provitamin D₂

ماده‌ای که به ویتامین د_۲ تبدیل می‌شود

پیش‌ویتامین د_۳

provitamin D₃

ماده‌ای که به ویتامین د_۳ تبدیل می‌شود

ت، ث

یک جامعه یا کشور را از طریق
بررسی میزان تولید و واردات و
صادرات و مصرف ارزیابی و
محاسبه می‌کند

تراز نیتروژن

nitrogen balance,
balance of nitrogen

تفاوت میان مقدار نیتروژن مصرفی و
نیتروژن دفع‌شده

ترجیح غذایی food preference

گزینه‌های یک یا چند نوع ماده غذایی یا
غذا از میان مواد غذایی یا غذاهای
دیگر

ترکیب بدن

← ترکیب مواد بدن

تجویز رژیم diet prescription

تعیین نوع و مقدار و بافت و بسامد
خوردن غذا برای یک فرد

تراز مثبت نیتروژن

positive nitrogen balance

حالتی که در آن مقدار نیتروژن
مصرفی بیشتر از نیتروژن دفع‌شده
است

تراز منفی نیتروژن

negative nitrogen balance

حالتی که در آن مقدار نیتروژن
مصرفی کمتر از نیتروژن دفع‌شده
است

ترازنامه غذایی

food balance sheet

ترازنامه‌ای که به‌طور غیرمستقیم
میزان غذای سرانه مصرف‌شده در

ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی با هدف
کم کردن نشانه‌ها یا عوارض یک
بیماری یا درمان آن

تغذیه
nutrition¹
فرایند دریافت غذا و استفاده از آن در
موجودات زنده

تغذیه‌ای
nutritive¹
مربوط به ماده مغذی

تغذیه با شیر مادر
breast-feeding,
lactation nutrition
نوعی تغذیه که در آن کودک با شیر
مادر تغذیه می‌شود

تغذیه با شیشه
bottle-feeding
نوعی تغذیه که در آن با شیشه به
کودک شیر می‌دهند

تغذیه بزرگسالان
adult nutrition

تغذیه‌ای با هدف جلوگیری از بیماری
و حفظ یا ارتقای سلامت مطلوب در
بزرگسالان

تغذیه جامعه
community nutrition

حوزه‌ای از علم تغذیه که به بررسی
شیوه‌های پیشگیری و درمان
بیماری‌های مربوط به تغذیه در
گروه‌های مختلف جامعه می‌پردازد

ترکیب‌سنجی زیست‌الکتریکی
bioelectrical impedance
analysis, BIA

روش دقیق تجزیه و تحلیل ترکیب بدن
که در آن از یک جریان الکتریکی
ضعیف برای برآورد مقدار کل آب و
توده چربی و توده بدون چربی بدن و
توده یاخته‌های بدن استفاده می‌شود

ترکیب مواد بدن
body composition

نسبت چربی و پروتئین و کربوهیدرات
و آب و مواد معدنی در بدن
متن: ترکیب بدن

تری‌گلیسیرید متوسط زنجیر
medium-chain triglyceride

تری‌گلیسیریدی که اسیدهای چرب آن
دنباله‌ای کربنی به طول هشت تا ده
کربن داشته باشند

تشخیص تغذیه‌ای
nutrition diagnosis

درک و شناسایی ماهیت مشکل
تغذیه‌ای که فرد به آن دچار یا در
معرض آن است

تعدیل رژیم غذایی
dietary modification,
diet modification

تغذیه درمانی پزشکی

medical nutrition therapy,
MNT

دخالت در نوع تغذیه فرد برای درمان
یک بیماری یا جراحت یا اصلاح یک
وضعیت

تغذیه روده‌ای

enteral nutrition

فراهم کردن مواد مغذی مورد نیاز بدن
و رساندن آنها به لوله گوارش
از طریق لوله

تغذیه ژن‌شناسی

nutrigenetics
رابطه بین تغذیه و جنبه‌های
ژن‌شناختی فرد، در رویکرد مولکولی
مت. ژن‌شناسی تغذیه‌ای
nutritional genetics

تغذیه ژنگان‌شناسی

nutrigenomics

مطالعه اثر غذا در ژن و نحوه
اثرگذاری ژنگان در واکنش بدن انسان
در برابر مواد مغذی

مت. ژنگان‌شناسی تغذیه‌ای

nutritional genomics

تغذیه سالمندان

geriatric nutrition

تغذیه‌ای که هدف از آن به تعویق
انداختن عوارض پیری و بیماری‌ها و

کمک به مدیریت تغییرات ناخوشایند
ناشی از پیری است

تغذیه سرشتی

intuitive eating
تغذیه بر پایه این اصل که بدن هر فرد
دارای خردی ذاتی و زیست‌شناختی
است که از بهترین غذاها یا الگوهای
مصرف صحیح آنها آگاهی دارد

تغذیه سلامت‌نگر همگانی

public health nutrition

مبانی و کاربردهای تغذیه که به عنوان
یک علم، خانواده را که کوچک‌ترین
واحد جامعه است مورد بررسی قرار
می‌دهد و هدف نهایی آن حفظ سلامت
افراد با تغذیه مناسب است

تغذیه‌شده با شیر مادر

breast-fed

کودکی که با شیر مادر تغذیه شده
است

تغذیه‌شده با شیشه

bottle-fed
کودکی که تغذیه او با شیشه صورت
گرفته است

تغذیه‌شناس

nutritionist
فردی که در علم تغذیه آموزش دیده
یا در آن تخصص داشته باشد

تغذیه‌شناسی

nutrition²
علم مطالعه رابطه غذا با اعمال موجود
زنده

تغذیه شیرخوارگی

infant nutrition

رژیمی غذایی برای برآوردن نیازهای
تغذیه‌ای از لحظه تولد تا یک‌سالگی

تغذیه غیرروده‌ای

← تغذیه وریدی

تغذیه کلیوی renal nutrition

تغذیه با هدف برآوردن نیازهای
تغذیه‌ای بیماران کلیوی

تغذیه کودکی

childhood nutrition

تغذیه کودکان سالم براساس الگویی
متناسب برای بازه سنی دو تا یازده
سالگی

تغذیه لوله‌ای

← تغذیه لوله‌ای معده

تغذیه لوله‌ای قطره‌ای

drip gavage

روش تغذیه با فرمول رژیمی مایع
از طریق لوله منتهی به معده

تغذیه لوله‌ای معده

gastric gavage

تغذیه از طریق لوله‌ای نرم که از دهان
یا بینی وارد معده می‌شود
منه. تغذیه لوله‌ای

تغذیه نوجوانان

adolescent nutrition

تغذیه‌ای با هدف جلوگیری از بیماری
و ارتقای سلامت و رشد و بالندگی
مطلوب در نوجوانان

تغذیه ورزشی sport nutrition

شاخه‌ای از علم تغذیه که به تغذیه
ورزشکاران باتوجه به انواع
فعالیت‌های بدنی و ورزشی آنان، چه
در بُعد ورزش حرفه‌ای و چه در بُعد
ورزش همگانی، می‌پردازد

تغذیه وریدی

parenteral nutrition,

parenteral feeding

رساندن مواد مغذی به بدن از راهی
به جز لوله گوارش
منه. تغذیه غیرروده‌ای

تغذیه وریدی تام

total parenteral nutrition,

TPN, hyperalimentation

وارد کردن تمامی مواد مغذی
موردنیاز بیمار مستقیماً از راه عروق

تغذیه وریدی تام دوره‌ایcyclic total parenteral
nutrition

نوعی تغذیه وریدی که عموماً بین
دوازده تا هجده ساعت به‌طور پیوسته
ادامه دارد و سپس برای شش تا
دوازده ساعت قطع می‌شود

مقدار غذایی که در یک دوره زمانی
مشخص و با قیمت معین در بازار به
فروش می‌رسد

تمام‌نگری رژیمی

whole diet approach

نگاه جامع به همهٔ جوانب یک رژیم
غذایی در کلیت آن، به جای توجه به
یک غذا یا مادهٔ غذایی

body image **تن‌انگاره**

تصوری که شخص از وضعیت رشد
و تغییرات بدنی خود دارد

tachyphagia **تندخواری**

سریع یا شتاب‌زده خوردن غذا

anthropometry **تن‌سنجی**

سنجش اندازه و وزن و ابعاد بدن و
اندام‌های انسان

activity increment **تن‌کارمیه**

انرژی موردنیاز بدن برای انجام
فعالیت‌های روزانه

توان‌بخشی تغذیه‌ای

nutritional rehabilitation

بازگرداندن سلامت به کودکان و
تغذیهٔ مناسب آنها با استفاده از
غذاهای خاص و به‌کارگیری نحوهٔ
صحیح تغذیه

تغذیهٔ وریدی محیطی

peripheral parenteral
nutrition, PPN

وارد کردن مواد مغذی موردنیاز بیمار
مستقیماً از راه عروق محیطی مانند
سیاهرگ سفالیک

تغذیهٔ وریدی مرکزی

central parenteral nutrition,
CPN

وارد کردن مواد مغذی موردنیاز بیمار
مستقیماً از راه عروق مرکزی مانند
بزرگ‌سیاهرگ زبرین

تغییر حجم‌سنج

plethysmograph

افزاره‌ای برای تغییر حجم‌سنجی

تغییر حجم‌سنجی

plethysmography

تعیین تغییرات حجم اندام‌ها و اعضای
بدن از طریق تغییر حجم سیالی که در
آنها جابه‌جا می‌شود

تغییر حجم‌سنجی هوایی

air displacement

plethysmography, ADP

تعیین تغییرات حجم اندام‌ها و اعضای
بدن از طریق تغییر حجم هوایی که در
آنها جابه‌جا می‌شود

تقاضای مواد غذایی

food demand

food record

ثبت غذایی

ثبت غذاهایی که در دوره‌های زمانی
مختلف، معمولاً سه تا هفت روز،
مصرف شده‌اند

تهوع صبحگاهی

morning sickness,
nausea gravidarum

احساس تهوع و استفراغ در هنگام
برخاستن از خواب، به‌ویژه در ماه‌های
اول بارداری

ج

جانشین پنیر

cheese substitute

فراورده‌ای شبیه به پنیر که با جانشین کردن چربی کره با نوعی ماده پروتئینی و افزودن نمک‌های نامیزه‌ساز تهیه می‌شود

جانشین کردن غذا

food substitution

مصرف غذای جانشین

جانشین گوشت

meat substitute,
meat alternative

غذایی شبیه‌سازی‌شده که از آن به‌جای گوشت در فراورده‌های گوشتی یا رژیم‌های افراد گیاه‌خوار استفاده می‌شود

جانشین چربی

fat substitute

ترکیبی که برای کاهش میزان کالری و ایجاد خواص حسی چربی‌مانند می‌تواند تا صددرصد جانشین چربی فراورده‌ی غذایی شود

جانشین شیر

milk substitute

فراورده‌ای برای تغذیه شیرخواران یا افرادی که نابردباری لاکتوزی دارند

جانشین شیر مادر

← شیر فرمولی نوزاد

جایگزین چربی

fat replacer

ترکیبی که برای کاهش میزان کالری و ایجاد خواص حسی چربی‌مانند می‌تواند جانشین بخشی از چربی مواد غذایی شود

مقدار ماده مغذی و ارزش انرژی‌زایی
غذاها ارائه می‌شود

globesity

جهان‌چاقی

پدیده هم‌گیری چاقی در سطح جهان

growth spurt

جهش رشد

دوره ۸ تا ۲۴ ماهه در دوره بلوغ که
در طی آن میزان رشد به حداکثر
می‌رسد

جایگزینی چربی

fat replacement

فرایند جانشین کردن جایگزین چربی
به جای بخشی از چربی مواد غذایی

جبران غذایی

food restoration
افزودن مواد مغذی‌ای که در طی
فراوری غذا از دست رفته‌اند

جدول ترکیبات غذا

food composition table

جدولی که در آن اطلاعاتی شامل

چ

چاقی بیش‌پروردی
hypertrophic obesity,
adult-onset obesity

چاقی ناشی از افزایش اندازهٔ
یاخته‌های چربی که در بزرگسالی
آغاز می‌شود

چاقی بیش‌رویشی
hyperplastic obesity,
hyperplastic-hypertrophic
obesity,
lifelong obesity

چاقی ناشی از افزایش اندازه و تعداد
یاخته‌های چربی که در کودکی آغاز
می‌شود

چاقی بیمارگونه
morbid obesity

حالتی از چاقی که در آن وزن بدن
صددرصد بیش از وزن مطلوب است

چاق‌کننده ponderocrescive
ویژگی غذاهایی که باعث افزایش وزن
می‌شوند

چاقی احشایی visceral obesity
چاقی ناشی از انباشت چربی در حفرهٔ
شکمی

چاقی برون‌زاد
exogenous obesity,
alimentary obesity,
simple obesity,
common obesity

چاقی ناشی از دریافت انرژی بیش از
میزان موردنیاز برای رفع نیازهای
سوخت‌وسازی بدن

چاقی بیش‌انسولینی
hyperinsular obesity

چاقی ناشی از ترشح بیش از حد
انسولین که عموماً با کم‌قندخونی و
افزایش اشتها همراه است

چاقی گلابی‌شکل ← چاقی زنانه	چاقی درون‌زاد endogenous obesity چاقی ناشی از نارسایی و دُشکاری دستگاه گوارش یا غدد درون‌ریز
چاقی مردانه android obesity نوعی چاقی که در آن چربی در شانه و شکم و پهلوها ذخیره می‌شود مت. چاقی سیبی‌شکل apple-shape obesity	چاقی‌زا obesitogenic ویژگی هر نوع ماده غذایی که باعث افزایش وزن شود
چربابه chyle مایع شیرمانندی که از دیواره باریک‌روده به خون راه می‌یابد	چاقی‌زایی obesitogenesis فرایند افزایش وزن یا قابلیت یک ماده غذایی در بالا بردن وزن
چربی‌افزایی lipotrophy افزایش چربی بدن	چاقی زنانه gynoid obesity نوعی چاقی که در آن چربی عموماً در باسن و ران‌ها جمع می‌شود مت. چاقی گلابی‌شکل pear-shape obesity
چربی حیاتی essential fat چربی موجود در بخش‌هایی از بدن که برای حیات ضروری است و ۳ تا ۱۲ درصد از وزن بدن را تشکیل می‌دهد	چاقی سیبی‌شکل ← چاقی مردانه
چربی ذخیره storage fat چربی تجمع‌یافته در انبارهای چربی	چاقی شکم abdominal fatness چاقی ناشی از جمع شدن چربی در شکم
چربی‌زایی lipogenesis ساخته شدن چربی در بدن	چاقی کودکی childhood obesity وضعیتی که در آن فرد در بازه سنی دو تا نوزده سالگی دچار اضافه‌وزن یا چاقی می‌شود
چربی‌کافت بی‌هوازی anaerobic lipolysis تجزیه چربی‌ها در نبود اکسیژن	

انرژی موجود در غذا برحسب کالری
یا ژول در واحد وزن غذا

چگالی بدن body density
نسبت جرم بدن به حجم آن

چگالی‌سنجی استخوان
bone densitometry

اندازه‌گیری چگالی استخوان از طریق
سنجش میزان جذب پرتو ایکس در
بافت‌ها

چگالی کانی استخوان
bone mineral density, BMD

اندازه جرم استخوان پس از پایان
رشد که برحسب گرم در یک
سانتی‌متر مربع استخوان بیان می‌شود

چگالی ماده مغذی
nutrient density

نسبتی برای بیان مقدار ماده مغذی که
به‌جای حجم ماده غذایی مقدار انرژی
آن را مشخص می‌کند

چینه‌خواری nibbling
مصرف غذا در وعده‌های متعدد و
مختصر، تا هفده وعده، به‌جای سه
وعده اصلی

چربی‌کافت هوازی

aerobic lipolysis

تجزیه مولکول‌های چربی در مجاورت
اکسیژن که با تولید انرژی همراه است

چربی‌کاه lipotropic

ماده دارای خاصیت چربی‌کاهی

چربی‌کاهی lipotropy,
lipotropism

فعالیت سوخت‌وسازی که به از بین
رفتن یا کاهش رسوبات چربی در کبد
منجر می‌شود

چربی گیاهی vegetable fat

فرآورده گیاهی سرشار از چربی که
در دمای اتاق جامد است
مثلاً چربی نباتی

چربی نباتی ← چربی گیاهی

چرخه سوءتغذیه

malnutrition cycle

چرخه تواتر سوءتغذیه و عوارض آن
که به تشدید سوءتغذیه منجر می‌شود

چگالی انرژی caloric density,
energy density

ح

حساب‌داشت غذایی
food account

تعیین نسبت مواد غذایی تولیدشده و خریداری‌شده در یک جمعیت

حساسیت‌زای غذایی
food allergen

ماده‌ای غذایی که حساسیت غذایی ایجاد می‌کند

حساسیت غذایی
food allergy

نوعی واکنش نامطلوب غذایی که با میانجیگری سازوکار ایمنی ایمونوگلوبولین E (IgE) صورت می‌گیرد

حمایت تغذیه‌ای
nutrition support

کمک به افراد بستری یا دارای محرومیت شدید غذایی یا اختلالات تغذیه‌ای، از طریق تغذیه با لوله یا تغذیه وریدی

حجیم‌خواری
volumetrics

برنامه وزن‌پایی که در آن فرد درحالی‌که میزان انرژی دریافتی از غذای خود را پایین نگه می‌دارد، حجم غذا را کم نمی‌کند تا احساس گرسنگی نکند

حد ← حد بالای دریافت

حد بالای دریافت
upper tolerable intake level

بیشترین مقدار دریافت روزانه مواد مغذی تا آنجا که خطری برای سلامت عموم افراد جامعه نداشته باشد
/اخت. حد
UL

حذف غذا
food elimination

جلوگیری از مصرف غذاهای مشکوک به ایجاد حساسیت تا برطرف شدن نشانه‌ها

خ

diet³ **خوراک روزانه**

مواد غذایی که به طور معمول خورده
شود

مت. غذای معمول

خوراک کارمایه خالی
empty energy food

غذایی غنی از کربوهیدرات که دارای
انرژی زیاد و مقادیر بسیار ناچیز
مواد مغذی است

مت. خوراک انرژی خالی

forced feeding **خورانیدن**

واداشتن فرد به مصرف غذا برخلاف
میل وی

خوردن هیجانی
emotional eating

خوردن با هدف سرکوب کردن یا
تسکین احساسات منفی از قبیل
اضطراب و خشم و دلهره و اندوه

geophagia **خاک خواری**

تمایل به خوردن خاک

raw foodism,
omophagia **خام خواری**

الگوی غذایی که در آن هیچیک از
غذاهای مصرفی نباید بیش از حد
خاصی گرما دیده باشند

micromineral,
trace element **خُرْدکَانی**

ماده کانیایی که نیاز بدن به آن کمتر
از صد میلی گرم در روز است

micronutrient **خُرْدمُغذی**

ماده مغذی ای که نیاز روزانه به آن
نسبتاً کم است، شامل ویتامین ها و
مواد کانیایی

خوراک انرژی خالی

← خوراک کارمایه خالی

خیز لاکتات	heme iron	خون آهن
onset of blood lactate accumulation, OBLA	آهنی که از هموگلوبین و میوگلوبین موجود در گوشت به دست می آید	
افزایش مجدد میزان لاکتات خون که در هنگام فعالیت شدید، بعد از رسیدن به آستانه لاکتات رخ می دهد	خویشتن داری غذایی dietary restraint	
	پرهیز از خوردن غذا برای حفظ یا دستیابی به وزن مناسب	

د

دالان رشد growth channel

منحنی افزایش قد و وزن در دوره
زمانی مشخصی از رشد که معیار
رشد استاندارد است

درشت‌تنی macrosomia

دارا بودن بیش از چهارهزار گرم وزن
در هنگام تولد

دَرک ← دریافت کافی

دَرَم ← دریافت‌های مبنا

دریافت روزانه پذیرفتنی

acceptable daily intake, ADI

مقدار ماده مغذی یا شیمیایی که
مصرف روزانه آن در طول زندگی
ظاهراً خطر قابل‌ملاحظه‌ای ندارد

دریافت روزانه توصیه‌شده

recommended daily intake,

RDI

داده‌های دریافت رژیمی

dietary intake data

مجموعه‌ای از داده‌ها درباره مصرف
غذا شامل اطلاعاتی درمورد اشتها و
الگوهای خوردن و برآوردهایی
درباره دریافت رژیمی معمول

داده‌های موجودی غذایی

food supply data

اطلاعاتی که درمورد غذای
در دسترس جامعه موجود است

دارو غذا pharmafood

مواد غذایی حاوی افزودنی‌های ایمن و
سلامت‌زا

ماده غذایی nutraceutical

داروی رژیمی diet drug

دارویی که مصرف آن همراه با رژیم
لاغری، به افراد چاق در کاهش وزن
کمک می‌کند

dysbiosis	دُش‌ریزگانی	میزان مواد غذایی که مصرف آن در طول یک شبانه‌روز توصیه می‌شود و برای حفظ سلامت بدن لازم است
	افزایش بیش‌ازحد شمار ریزگان نامطلوب در روده‌ها	
dyspeptic	دُش‌گواری	دریافت‌سنجی مادهٔ مُغذی
	مربوط به دُش‌گواری	nutrient intake analysis, NIA
dyspepsia	دُش‌گواری	فرایندی که در آن محتوای مواد مغذی از طریق سنجش میزان دریافت مواد غذایی در یک دورهٔ زمانی معین ارزیابی می‌شود
	هرگونه درد یا ناراحتی ناشی از غذا خوردن	دریافت غذا
	دُش‌گواری آپاندیسی	food intake
	← دُش‌گواری آویزه‌ای	مقدار غذای مصرفی در مدت‌زمان معین، معمولاً یک شبانه‌روز
	دُش‌گواری آردبرنجی	دریافت کافی
chichiko dyspepsia	دُش‌گواری ناشی از تغذیهٔ بیش‌ازحد یا مداوم شیرخوار با آرد برنج	adequate intake
		مقدار متوسط دریافت مواد مغذی‌ای که براساس شواهد یا آزمایش‌ها مصرف آنها در طول روز توصیه می‌شود
	دُش‌گواری آویزه‌ای	AI
appendicular dyspepsia,		اخته. دَریک
appendix dyspepsia	بروز علائم دُش‌گواری در آویزه‌آماس مزمن	دریافت‌های مبنا
	مت. دُش‌گواری آپاندیسی	dietary reference intakes,
		dietary reference values,
		DRVs ¹ , nutrient reference values, NRVs
		مقادیر مبنای دریافت‌های توصیه‌شده و حد بالای دریافت برای طیفی از مواد مُغذی
acid dyspepsia	دُش‌گواری اسیدی	DRIs
	نوعی دُش‌گواری همراه با افزایش بیش‌ازحد اسیدیته معده	اخته. دَرم
		دُش‌چشایی ← کژچشایی

دُش‌گواری کولونی ← دُش‌گواری فراخ‌روده‌ای	دُش‌گواری تخمیری fermentative dyspepsia نوعی دُش‌گواری همراه با تخمیر غذای ناگوارده
دُش‌گواری معدی gastric dyspepsia نوعی دُش‌گواری ناشی از نارسایی‌های معده	دُش‌گواری روده‌ای intestinal dyspepsia نوعی دُش‌گواری ناشی از نارسایی‌های روده
دُش‌گواری نفخی flatulent dyspepsia نوعی دُش‌گواری همراه با نفخ	دُش‌گواری زرداب‌سنکی cholelithic dyspepsia نوعی دُش‌گواری ناکهانی ناشی از زرداب‌سنگ
دور کمر waist circumference اندازه‌گیری تن‌سنجشی که اندازه دور کمر را مشخص می‌کند	دُش‌گواری شکم‌آماسی catarrhal dyspepsia نوعی دُش‌گواری همراه با آماس شکم
دهان‌جُنْبی munching الگوی حرکت دهان در نوزادان حدوداً شش‌ماهه که شامل حرکات منظم و پایین و بالا بردن فک پایین است	دُش‌گواری فراخ‌روده‌ای colon dyspepsia نوعی دُش‌گواری ناشی از نارسایی‌های فراخ‌روده مت. دُش‌گواری کولونی
دیابت چاقی diabetesity چاقی همراه با نوع دوم دیابت شیرین	



رژیم آسان‌گوار elemental diet

رژیمی متعادل و بدون باقی‌مانده و دارای کلیه آمینواسیدهای ضروری و غیرضروری ترکیب‌شده با قندهای ساده و املاح و ویتامین‌ها و برق‌کاف‌ها

رژیم آسیایی Asian diet

روش سنتی غذا خوردن در آسیا و خصوصاً نواحی شرقی و جنوبی آن که در آن عموماً گوشت غذای اصلی نیست، بلکه برنج و سبزیجات و ماهی و میوه‌های تازه و مصرف فراوان ادویه وجه غالب است

رژیم آلرژی‌یاب oligoallergenic diet

رژیمی شامل تعداد کمی غذا برای شناسایی ماده غذایی آلرژی‌زا

راهنمای رژیم غذایی dietary guideline

توصیه‌های عمومی برای داشتن رژیم غذایی سالم

راهنمای مواد غذایی food guide

راهنمایی که به صورت نمادین گروه‌های اصلی غذایی و اهمیت این گروه‌ها را نمایش می‌دهد

رایارژیم e-diet

هرنوع برنامه رژیم غذایی قابل دریافت و پیگیری از طریق اینترنت

رژیم آزمون test diet

رژیمی برای آزمودن حساسیت به یک ماده غذایی خاص از طریق حذف یا اضافه کردن آن ماده

رژیم اسهال diarrhea diet
رژیم غذایی با هدف بهبود اسهال و کم کردن از عوارض آن از طریق جبران آب و نمک‌های ازدست‌رفته

رژیمی فاقد پروتئین غلات (گلوتن) که برای درمان بیماری سلپاک تجویز می‌شود

رژیم الاکلنگی yoyo diet
وضعیت تغذیه‌ای نامطلوبی که در آن فرد با کاهش و افزایش متناوب و سریع وزن روبه‌رو می‌شود

رژیم برنج‌پایه rice-based diet
رژیمی غذایی که در آن برنج به‌عنوان قوت غالب و پرمصرف‌ترین ماده غذایی پذیرفته شده است

رژیم باب روز fad diet
رژیمی که براساس تصورات عامیانه و غلوآمیز برای مدتی رایج می‌شود

رژیم بسیار کم‌کالری very low calorie diet, VLCD
رژیمی که حداکثر هشت‌صد کالری در روز داشته باشد

رژیم بارداری pregnancy diet
رژیم غذایی سالم با در نظر گرفتن مواد مغذی موردنیاز برای مادر باردار و جنین او در دوران بارداری

رژیم بسیار کم‌نمک very low sodium diet
رژیم حاوی مقدار کم سدیم که در آن دریافت سدیم در هر وعده کمتر از ۳۵ میلی‌گرم باشد

رژیم بدون پورین purine-free diet
رژیمی که گوشت قرمز و ماکیان و ماهی از آن حذف می‌شود

رژیم بهینه optimal diet
رژیمی که رشد و توان باروری و سلامتی فرد را به بهترین وجه تأمین می‌کند

رژیم بدون سدیم sodium-free diet
رژیم حاوی مقدار کم سدیم که در آن دریافت سدیم در هر وعده کمتر از پنج میلی‌گرم باشد

رژیم بیش‌فعالی ADHD diet, attention-deficit/hyperactivity disorder diet
رژیمی که هدف از آن فراهم کردن مواد غذایی مناسب برای تأمین نیازهای تغذیه‌ای مغز و بدن کودک یا نوجوان مبتلا به بیش‌فعالی است

رژیم بدون گلوتن gluten-free diet

رژیم تک‌خواری mono diet

نوعی رژیم سم‌زدا که در آن فقط از یک نوع غذا، معمولاً یک نوع میوه یا سبزی مانند سیب یا انگور، یا یک نوع نوشیدنی استفاده می‌شود

رژیم جانشین‌پذیر exchange system diet

رژیمی که در آن می‌توان مقادیری از غذاها را جانشین هریک از اجزای غذایی دیگر کرد

رژیم چالشی challenge diet

رژیمی که در آن غذاهایی که ممکن است ایجاد حساسیت کنند یک‌به‌یک به غذای فرد اضافه می‌شوند و تأثیر آنها بررسی می‌شود

رژیم چربی‌زدا fat flush diet

رژیمی غذایی مرکب از رژیم لاغری و رژیم سم‌زدا که روند از بین رفتن چربی‌ها را افزایش می‌دهد

رژیم چربی‌شکن fat smash diet

رژیم غذایی نودروزه و چهارمرحله‌ای که با از بین بردن عادات‌های بد غذایی و تغییر الگوی زندگی باعث کاهش شدید چربی‌ها و وزن می‌شود

رژیم حذفی elimination diet, exclusion diet

رژیمی که در آن یک یا گروهی از غذاها که ممکن است آثار نامطلوب به بار آورند حذف می‌شوند

رژیم پایه basal diet

رژیمی که انرژی موردنیاز برای سوخت‌وساز پایه را تأمین می‌کند

رژیم پُرپروتئین high protein diet

رژیمی با میزان پروتئین بیش از حد معمول

رژیم پُرکالری high calorie diet, high energy diet

رژیمی با کالری بیش از حد معمول

رژیم پوره‌ای pureed diet

رژیمی شامل غذاهای پوره‌شده برای تغذیه کودکان زیر دو سال یا کسانی که دچار ناراحتی یا بیماری دهانی هستند

رژیم ترک اعتیاد کربوهیدراتی carbohydrate addicts diet

برنامه‌ای غذایی با هدف کاهش کربوهیدرات‌ها و متعادل کردن سطح انسولین خون فرد معتاد به مصرف کربوهیدرات

رژیم تعدیل‌یافته modified diet

رژیمی که در آن مقدار یک یا چند ماده مغذی را با مقاصد درمانی تغییر می‌دهند

- light diet رژیم سبک
رژیمی عاری از سرخ‌کردنی و غذاهای
پُرادویه
- light in sodium diet رژیم سبک‌سدیم
رژیم حاوی مقدار کم سدیم که در آن
دریافت روزانهٔ سدیم دست‌کم ۵۰
درصد کمتر از دریافت طبیعی آن
باشد
- reduced sodium diet رژیم سدیم‌کاسته
رژیم حاوی مقدار کم سدیم که در آن
میزان سدیم در هر وعده دست‌کم ۲۵
درصد کمتر از غذاهای معمولی باشد
- detoxification diet,
detox diet رژیم سم‌زدا
رژیم غذایی کوتاه‌مدت با هدف خارج
کردن سموم و مواد زائد از بدن
- personality type diet رژیم شخصیت‌نگر
رژیمی غذایی که به فرد کمک می‌کند
با الگویی منطبق بر گرایش‌های فردی
خود در انتخاب خوراک و میزان
تحرك و در تطابق با محیط، وزن خود
را کم کند
- raw food diet رژیم خام‌خواری
رژیمی غذایی که در آن حداقل
سه‌چهارم مواد غذایی مصرفی پخته
یا فراوری‌شده به روش صنعتی
نیستند
- diet therapy رژیم‌درمانی^۱
درمان بیماری‌ها با تجویز رژیم‌های
غذایی ویژه
- therapeutic diet^۲ رژیم درمانی^۲
رژیمی که برای تشخیص یا درمان
بیماری و کمبودی خاص تجویز
می‌شود
- diabetic diet رژیم دیابتی
رژیمی که برای پیشگیری از تبعات
بیماری دیابت تجویز می‌شود
- zen diet,
macrobiotic diet رژیم ذن
رژیمی برخاسته از فرهنگ ژاپن
باستان که با برقراری تعادل بین
غذاهای یین (yin) و یانگ (yang)
سلامت فرد را تضمین می‌کند
- acne diet,
acne-free diet رژیم رُخ‌جوش
رژیمی برای جلوگیری از بروز یا عدم
افزایش رُخ‌جوش

رژیم غذایی ← پرهیزانه**western diet رژیم غربی**

رژیم غذایی در کشورهای غربی که توصیف دقیقی از آن وجود ندارد، اما عموماً حاوی مقادیر زیاد چربی اشباع و گوشت قرمز و غذاهای پرکربوهیدرات و بدون میوه و سبزی است

formula diet رژیم فرمولی

رژیمی که در آن نوشیدنی فراوری شده با فرمول بندی خاص جانشین یا مکمل یک یا چند وعده غذایی می شود

**DASH diet, رژیم فشارخون‌کاه
dietary approaches to stop hypertension**

رژیم غذایی متشکل از میوه‌ها و سبزیجات تازه و لبنیات کم چربی که با هدف کاستن از فشار خون طراحی می شود

**رژیم قندخون‌پا
low glycemic index diet**

رژیمی که هدف آن پایین آوردن شاخص قند خون است

ethnic diet رژیم قومی

روش تغذیه و غذاهای خاص یک قومیت یا فرهنگ یا منطقه جغرافیایی

dietician, dietitian رژیم‌شناس

کسی که بر پایه اصول علم تغذیه برای افراد و گروه‌ها برنامه غذایی تدوین کند

**رژیم‌شناس رسمی
registered dietitian, RD**

متخصص سلامت در زمینه تغذیه که دوره عملی - آموزشی تغذیه را نیز در بیمارستان یا مراکز عمومی گذرانده باشد

dietetics رژیم‌شناسی

تدوین برنامه غذایی برای افراد بیمار یا سالم بر پایه اصول علم تغذیه

**رژیم ضدالتهاب
anti-inflammatory diet**

رژیم غذایی حاوی مواد غذایی‌ای که تصور می شود باعث کاهش التهاب می شوند

**رژیم ضدپیری
anti-aging diet**

رژیم غذایی‌ای که ۳۰ تا ۵۰ درصد دریافت انرژی را محدود می کند و از این طریق طول عمر را افزایش می دهد

**رژیم غارنشینان
caveman diet**

رژیم غذایی شبیه به رژیم غذایی اجداد غارنشین انسان در بیش از ده هزار سال پیش

رژیم کارائیبی

Caribbean islander diet

رژیم غذایی چندخاستگاه شامل طیف گسترده‌ای از انواع میوه‌ها و سبزیجات و دانه‌ها و گوشت و ادویه فراوان

رژیم کافی

adequate diet

رژیمی که امکان رشد و بلوغ طبیعی را فراهم کند

رژیم کالری منفی

negative calorie diet

رژیمی غذایی که در آن کالری موردنیاز برای هضم مواد غذایی بیشتر از کالری موجود در آنها باشد

رژیم کتون‌زا

ketogenic diet, high fat diet

رژیمی با مقدار زیاد چربی و حداقل میزان پروتئین و کربوهیدرات

رژیم کلیوی

kidney diet, renal diet

تجویزها و پرهیزهای غذایی برای مبتلایان به بیماری‌های کلیوی باتوجه به شدت و ضعف بیماری

رژیم کم‌اکزالات

low oxalate diet

رژیم فاقد سیب‌زمینی و لوبیا و فیبر گیاهی که برای پیشگیری از تشکیل

رسوب اکزالات در مجاری ادرار تجویز می‌شود

رژیم کم‌پورین, low purine diet, purine-restricted diet

رژیمی که به عنوان درمان مکمل برای بیماران مبتلا به نقرس تجویز می‌شود و مقدار پورین در آن کم است

رژیم کم‌چربی

low fat diet

رژیمی حاوی مقدار بسیار کم غذاهای چربی‌دار که چربی آنها فقط ۱۰ تا ۲۰ درصد نیاز روزانه فرد به انرژی را تأمین می‌کند

رژیم کم‌سدیم, low sodium diet

رژیمی حاوی مقدار کم سدیم که در آن دریافت سدیم در هر وعده کمتر از ۱۴۰ میلی‌گرم باشد
مت. رژیم کم‌نمک

رژیم کم‌کالری, low calorie diet, low energy diet, restricted energy diet

رژیمی که انرژی آن پانصد تا هزار کالری کمتر از رژیم معمولی فرد باشد

رژیم کم‌کربوهیدرات

low-carbohydrate diet

رژیمی ۲۸ روزه که در آن مقدار کربوهیدرات‌ها بسیار محدود است

رژیم کم‌نمک ← رژیم کم‌سدیم

رژیم کم‌نمک‌زده

lightly salted diet

رژیم حاوی مقدار کم نمک که در آن دریافت روزانه نمک دست‌کم ۵۰ درصد کمتر از میزان افزودن متداول آن باشد

رژیم کودکان children diet

رژیم غذایی سالمی که مواد مغذی کافی برای رشد و سلامت کودکان را فراهم می‌کند

رژیم کوربونی

diverticular disease diet

رژیم غذایی با هدف افزایش الیاف خوراکی موجود در غذا تا سطوح توصیه‌شده

رژیم گرفتن ← پرهیز کردن

رژیم گروه‌خون‌محور

blood type diet

رژیم غذایی بر مبنای گروه خونی فرد

رژیم گیاهخواری

vegetarian diet

رژیم غذایی که در آن از مصرف هرگونه گوشت و فراورده یا محصول گوشتی پرهیز می‌شود

رژیم لاغری دوهفته‌ای

14-day low-calorie booster diet

رژیم لاغری برای افرادی که قصد دارند وزن خود را به سرعت پایین بیاورند و در آن روزانه شش وعده غذای سبک مصرف می‌کنند تا میزان دگرگشت پایه پایین نگه داشته شود

رژیم لاغری غذای چنددقیقه‌ای

10-minutes meals diet

رژیم لاغری ۲۸ روزه‌ای که مرحله‌بندی ندارد و برای افرادی طراحی شده است که می‌خواهند وقت کمی صرف پختن غذا کنند

رژیم لاغری کلسترول‌کاه

cholesterol-lowering diet

رژیم لاغری برای افرادی که باید در ضمن وزن‌کاهی سطح کلسترول خون خود را نیز پایین بیاورند

رژیم لاغری گیاهخواری

vegetarian quick-start diet

رژیم لاغری که در آن از مصرف گوشت و فراورده‌ها و محصولات گوشتی پرهیز می‌شود

رژیم گیاه‌پایه plant-based diet

برنامه‌ای غذایی که در آن بخش اعظم انرژی و مواد مغذی با غذاهای گیاهی تأمین می‌شود

کشورهای کناره دریای مدیترانه که عمدتاً شامل مصرف غذاهای دریایی و زیتون و روغن آن و انواع سبزیجات و میوه‌هاست

رژیم مایع liquid diet

رژیمی که قوام غذاهای آن به اندازه حریره یا رقیق‌تر از آن باشد

رژیم مایع صاف‌شده

clear liquid diet

رژیم مایعی که در آن فقط مصرف مایعات رقیق از قبیل انواع شربت‌ها و چای و قهوه و آب گوشت و آب‌میوه صاف‌شده مجاز است

رژیم معمولی regular diet

رژیمی شامل طیف گسترده‌ای از انواع غذاها

رژیم مکانیکی نرم‌شده

mechanical soft diet

رژیمی برای به حداقل رساندن جویدن و آسانی بلع که در آن طیفی از غذاها را به کمک انواع دستگاه‌های خردکن نرم می‌کنند

رژیم مایع کامل full liquid diet

رژیمی حقایصل رژیم مایع صاف‌شده و رژیم معمولی که معمولاً پس از عمل جراحی به منظور آماده شدن دستگاه گوارش برای فعالیت طبیعی تجویز می‌شود

رژیم ملایم bland diet

رژیمی عاری از غذاهای محرک دستگاه گوارش

رژیم متعادل balanced diet

رژیم حاوی مواد مغذی ضروری با رعایت نسبت مطلوب همه گروه‌های غذایی اصلی

رژیم میوه‌خواری

frutarian diet

رژیمی غذایی مبتنی بر میوه‌خواری

رژیم محرک provocative diet

رژیمی که غالب غذاهای حساسیت‌زا را در آن می‌کنجاند و با حذف یک‌به‌یک آنها، ماده غذایی حساسیت‌زا شناسایی می‌شود

رژیم نرم soft diet

رژیمی شامل غذاهایی با بافت عادی و عاری از میوه‌ها و سبزیجات تازه

رژیم مدیترانه‌ای

Mediterranean diet

هریک از رژیم‌های مبتنی بر عادات و رفتارهای غذایی مردمان ساکن

رژیم نشانگان روده تحریک‌پذیر

IBS diet

رژیم غذایی با هدف بهبود یا تسکین عوارض نشانگان روده تحریک‌پذیر

رشدی سریع‌تر از سرعت معمول که
پس از یک دوره توقف به دلیل بیماری
رخ می‌دهد و عقب‌ماندگی رشد را
جبران می‌کند

رفتار سیری satiety behaviour

هریک از رفتارهایی که نشان‌دهنده
کافی بودن ذخیره غذایی و سیر بودن
فرد است

رفتار غذاگیری

feeding behaviour

رفتاری که برای تغذیه و با هدف زنده
ماندن در طول زندگی فرد شکل
می‌گیرد

رفتار غذایی food behaviour

رفتاری اجتماعی و فرهنگی که
شاخص چگونگی مصرف غذا در یک
جامعه است

رفتار گرسنگی

hunger behaviour

هریک از رفتارهایی که نشان‌دهنده
ناکافی بودن ذخیره غذایی و گرسنه
بودن فرد است

رگ‌کردگی let down

احساس سوزش و خارش محسوس
در سینه‌ها توأم با حرکت شیر در
مجاری شیر

رژیم نقرس gouty diet

رژیمی که در آن برای تسکین
عوارض نقرس مصرف غذاهای
نپتروژن‌دار و به‌ویژه غذاهای
پورین‌دار محدود می‌شود

رژیم نگهدار پروتئین protein-sparing diet

رژیمی برای حفظ تعادل پروتئین که
فقط از پروتئین مایع یا ترکیبات حاوی
پروتئین و ویتامین و املاح تشکیل
شده است

رژیم نمک‌نزده

no added salt diet,
without added salt diet,
unsalted diet,
no salt added diet

رژیمی که در آن مصرف غذاهای
حاوی نمک طعام و افزودن نمک به
غذا مجاز نیست

رژیم نئاندرتالی

Neanderthin diet

رژیم غذایی پرپروتئین و
کم‌کربوهیدرات شبیه به غذایی که
اجداد در حال تکامل انسان از حدود
یک میلیون سال تا حدود ده‌هزار سال
پیش مصرف می‌کردند

رشد جبرانی catch-up growth

رواداشت رژیمی

dietary allowance

مقدار مجاز مواد مغذی که در یک رژیم غذایی خاص به بدن می‌رسد

رواداشت رژیمی توصیه‌شده
recommended dietary allowance

مقدار مواد مغذی موجود در یک رژیم غذایی خاص که متخصص آن را مجاز می‌داند و توصیه می‌کند

رواداشت رژیمی روزانه

daily dietary allowance

مقدار مجاز مواد مغذی که در یک رژیم غذایی خاص در یک شبانه‌روز به بدن می‌رسد

رواداشت روزانه توصیه‌شده
recommended daily allowance, RDA

مقدار مجاز مواد مغذی موردنیاز یک فرد در طول شبانه‌روز که متخصص آن را توصیه می‌کند

روده‌آسیبی گلوتهنی

gluten-sensitive enteropathy

نشانگان ناشی از برهم‌کنش ایمنی‌شناختی مواد غذایی حاوی گلوتهن با یاخته‌های دیوارهٔ باریک‌روده

مت. اسپروی غیرگرمسیری

nontropical sprue,
celiac disease,
gluten enteropathy

روزاک ←

روزدریافت برآوردی ایمن و کافی

روزدریافت برآوردی ایمن و کافی
estimated safe and adequate daily dietary intakes

مقدار دریافت توصیه‌شده برای آن دسته از مواد مغذی که اطلاعات کافی برای تدوین «رواداشت رژیمی توصیه‌شده» آنها وجود ندارد

ESADDIs /نخت. روزاک

روزنوشت غذا food diary

گزارش مکتوب از نوع و میزان و نحوهٔ آماده‌سازی تمامی غذاهای مصرف‌شدهٔ یک فرد در یک بازهٔ زمانی معین

روزنوشت غذا و نشانه

food and symptom diary

گزارشی که در آن غذاها و نوشیدنی‌های مصرف‌شده و نیز شدت و مدت نشانه‌ها ثبت می‌شود

روزهٔ آبمیوه juice fast

رژیم غذایی بسیار کوتاه‌مدت و عموماً یک تا سه‌روزه‌ای که در طول آن فرد با هدف حذف فلزات سنگین یا دیگر مواد سمی از بدن، فقط آبمیوه و آب سبزی می‌نوشد

مت. آبمیوه‌درمانی juice therapy

باتوجه به عادات غذایی و باورهای مذهبی و عوامل فرهنگی
 * رویه واژه‌ای عربی و دراصل به معنی فکر و تأمل در کارها و اندیشه و نگرش است. در زبان فارسی امروز این واژه به معنی طریقه و دستور و روش به کار می‌رود و به نظر می‌رسد از ستاک حال «رفتن» یعنی «رو» ساخته شده است. این لفظ در زبان فارسی به معنای روش بسیار متداول است و فرهنگستان معنی در به کار بردن آن نمی‌بیند.

ریزقنی microsomia
 کوچک بودن کل یا قسمتی از بدن

ریزچربابه chylomicron
 ذرات ریز چربی معلق در چربابه

روش آب دونشان
 doubly labeled water
 method

روشی برای تعیین میزان انرژی مصرفی با استفاده از ایزوتوپ‌های اتم‌های سازنده آب
 مت. آب دونشان
 doubly labeled water, DLW

روش ارزیابی تغذیه‌ای
 nutritional assessment
 method

روشی که در آن وضع تغذیه فرد و جامعه از طریق اندازه‌گیری مقدار دریافت غذا و مواد مغذی و ارزیابی شاخص‌های سلامت ارزیابی می‌شود

رویه غذایی dietary practice
 پیروی از یک رژیم غذایی غالب، حاوی طیف مشخصی از مواد غذایی،

ز، ژ

زیست‌فراهمی bioavailability

میزان جذب و استفادهٔ یک مادهٔ مغذی
یا غیرمغذی در بدن

پپتیدی، پروتئین‌ها را به اجزای
کوچک‌تر تجزیه می‌کند
مثلاً آنزیم پروتئین‌کافتی

زیست‌یار probiotic

غذاها یا مکمل‌هایی که به دلیل داشتن
ریزاندامگان‌ها قادر به بازسازی یا
تغییر گیاگان میکروبی روده هستند و
در حفظ سلامت انسان مؤثرند

ژن چاقی obesity gene

ژنی که صفات مربوط به افزایش وزن
را مهار می‌کند

ژن‌شناسی تغذیه‌ای

← تغذیه‌ژن‌شناسی

زی‌مایهٔ پروتئین‌کافتی

proteolytic enzyme

زی‌مایه‌ای که با شکستن پیوندهای

ژنگان‌شناسی تغذیه‌ای

← تغذیه‌ژنگان‌شناسی

س

ابزاری برای اندازه‌گیری ضخامت
چربی زیر پوست

ستبرای چین پوستی ←
آزمون ستبرای چین پوستی

سد کارنیتینی carnitine barrier
محدودیت اسیدهای چرب بلندزنجیر
در گذر از غشای داخلی راکیزه
هنگامی که به‌صورت کوانزیم آ هستند

سطح بی‌خطر, no effect level,
NEL

حداکثر مقدار یک افزودنی بی‌آنکه اثر
سوء بر جای گذارد

سطح فعالیت بدنی
physical activity level, PAL

نسبت انرژی مصرفی کل به انرژی
مصرفی پایه

سامانهٔ جانشینی غذا
food exchange system

سامانه‌ای از انواع غذاها که هریک از
آنها را می‌توان جانشین مقداری از
غذای دیگر کرد

سامانهٔ فرابینی تغذیه‌ای
nutrition surveillance
system

سامانه‌ای برای پایش وضعیت تغذیهٔ
گروه‌های آسیب‌پذیر و تدوین روشی
برای ارزیابی عوامل مؤثر در وضع
تغذیه و الگوی غذایی

سبد غذایی food basket

مقدار متوسط مواد غذایی‌ای که برای
مصرف در اختیار خانواده‌ها قرار
دارد

ستبراسنج calipers

زندگی به مقدار کافی به بدن برسند،
به سلامت فرد آسیب می‌رساند

سوءهاضمه ← بدگواری

سواد تغذیه nutrition literacy
دارا بودن دانش لازم برای درک
اهمیت تغذیه خوب

سوخت‌وساز پایه

basal metabolism,
resting metabolism
نوعی انرژی که بدن در حالت
استراحت و برای حفظ فعالیت
اندام‌های داخلی به آن نیاز دارد

سویا ← لوبیا روغنی

سه‌گانه ←

نشانگان سه‌گانه زنان ورزشکار

سهمانه serving
غذای کافی برای مصرف روزانه یک فرد

سیاست غذایی food policy
مجموعه تدابیری که دولت برای حفظ
سلامت غذایی افراد جامعه و برای
دسترسی به غذای کافی و سالم اتخاذ
می‌کند

سیری حسی

sensory-specific satiety
کاهش یافتن لذت از غذا در حین
مصرف آن

سن جنینی gestational age
سن یک نوزاد در لحظه تولد که
از طریق محاسبه طول بارداری به
دست می‌آید

سنگین‌خواری gorging
مصرف یک یا دو وعده غذایی مفصل
با کلسترول زیاد به جای سه وعده
اصلی

سوءتغذیه malnutrition,
malnourishment
وضعیتی ناشی از تغذیه ناکافی یا
نامتعادل

سوءتغذیه پروتئین-کالری
protein-energy
malnutrition, PEM,
protein-calorie malnutrition
نارسایی تغذیه‌ای ناشی از غذادهی
ناکافی به نوزادان

سوءتغذیه درمان‌زاد
iatrogenic malnutrition

سوءتغذیه ناشی از دریافت بیش‌ازحد
یا ناقص یک یا چند ماده مغذی که در
نتیجه بی‌دقتی یا ضعف عملکرد
کارکنان درمانی رخ می‌دهد

سوءتغذیه مزمن chronic malnutrition
کمبود طولانی‌مدت و جبران‌ناپذیر
ویتامین‌ها و مواد کانی در اوایل
کودکی که حتی اگر در سال‌های بعدی

ش

هر افزودنی غذایی مصنوعی که
مشابه انواع طبیعی خود باشد

شاخص چاقی ponderal index
شاخص بافت چربی که با تقسیم قد بر
کعب وزن بدن محاسبه می‌شود

شکم‌بارگی دوره‌ای
binge-eating,
compulsive eating

مصرف غذا به مقدار بسیار زیاد در
فواصل زمانی کوتاه و به صورت
تکراری و مهارنشده از نظر مقدار و
نوع

شاخص سالم خوردن
healthy eating index, HEI

شاخصی برای ارزیابی و پایش
وضعیت کلی رژیم غذایی افراد که
براساس آن کیفیت کلی رژیم غذایی
سنجیده می‌شود

شکم‌بارۀ دوره‌ای binge-eater
فردی که به مقدار بسیار زیاد در
فواصل زمانی کوتاه و به صورت
تکراری و مهارنشده غذا مصرف
می‌کند

شاخص کیفیت تغذیه‌ای
index of nutritional quality,
INQ

نمایه‌ای برای نشان دادن محتوای
تغذیه‌ای یک غذا یا رژیم غذایی

شکم‌غُرّه borborygmus
صدای ناشی از حرکت گاز در روده

شبه‌طبیعی nature-identical

شیردهی پیش از شیر پستین ترشح
می‌شود

شیر فرمولی نوزاد
infant milk formula

فرآورده‌ای غذایی برای تأمین
نیازمندی‌های تغذیه‌ای نوزادان و
کودکان خردسال

مت. جانشین شیر مادر
human milk substitute

شیره گوارشی digestive juice

مخلوط موجود در معده در هنگام
گوارش که حاوی مواد درحال‌گوارش
و ترشحات دستگاه گوارش است

شناسه غذا food code

شناسه‌ای که مقامات محلی یا کشوری
برای حفظ امنیت غذایی به یک غذای
خاص اختصاص می‌دهند
مت. کد غذا

شیر پستین hind milk

شیر چگال و چرب و پرکالری که در
هر بار شیردهی پس از شیر پیشین
ترشح می‌شود

شیر پیشین fore milk

شیر رقیق که در ابتدای هر بار

ض

ضریب تبدیل نیتروژن
nitrogen conversion factor
ضریبی که با ضرب کردن آن در
میزان کل نیتروژن موجود در یک
ماده غذایی، میزان پروتئین آن
محاسبه می‌شود

ضریب گوارش
digestibility coefficient,
coefficient of digestibility
درصدی از ماده غذایی که در بدن
هضم و جذب می‌شود

ضدپوسیدگی anticariogenic
ویژگی ترکیباتی که از تشکیل
پژک‌های ناشی از غذاهای اسیدی
جلوگیری می‌کند

ضریب تبدیل انرژی
← ضریب تبدیل کارمایه

ضریب تبدیل کارمایه
energy conversion factor
مقدار عددی ارزش انرژی مواد غذایی
من. ضریب تبدیل انرژی

ط ، ظ

غذایی در معرض آفتاب در آنها ایجاد می‌شود

ظرفیت کل آهن‌گیری

total iron-binding capacity,
TIBC

معیار پیوندپذیری پلاسمای خون با
یون‌های آهن سه‌ظرفیتی

طرح‌ریزی غذا meal planning

تدوین و تهیه‌الگویی مناسب برای
تأمین مواد غذایی براساس علائق و
بودجه و نیازهای تغذیه‌ای افراد

طعم آفتاب‌خوردگی

sunlight flavour

طعم نامطلوبی که از قرار گرفتن مواد

ع

dipsosis

عطش

احساس تشنگی شدید

dipsia, dipsogenic, dipsetic

عطش آور

ماده‌ای خوراکی که باعث ایجاد احساس تشنگی شدید می‌شود

عقب‌ماندگی رشد زهدانی
intrauterine growth retardation, IUGR

رشد ناکافی جنین در رحم، ناشی از عوامل وراثتی یا بیماری مادر یا سوءتغذیه جنین، در نتیجه نارسایی جفت

عنصر بس‌کم
ultra trace element

ماده کانیایی که به مقدار بسیار ناچیز در بدن وجود دارد و نیاز بدن به آن بسیار کم است

food habits, dietary habits, eating habits

عادات غذایی

رفتار افراد در انتخاب و مصرف غذا

bifidus factor, bifidogenic factor

عامل بیفیدی

ماده‌ای ناشناخته که با رشد زیرگونه لاکتوباسیل بیفیدوس مرتبط است و در شیر پستانداران یافت می‌شود

عامل رشد حیوانی
animal protein factor

عامل رشدی که فقط در منابع غذایی حیوانی وجود دارد

عدم امنیت غذایی
food insecurity

دسترسی محدود یا نبود دسترسی به غذای مناسب از راه‌های متعارف اجتماعی

غ

غذای دوره‌ای cyclic feeding

یکی از روش‌های غذایی که در آن کل غذای یک روز فرد به‌طور پیوسته در مدت‌زمان معینی از روز به وی داده می‌شود

غذای راست‌روده‌ای

nutrient enemata,
rectal feeding

رساندن مواد غذایی با محلول‌های مغذی به راست‌روده از راه مقعد

غذای روده‌ای

enteral feeding

رساندن مواد غذایی به لوله گوارش از طریق دهان، با لوله یا بدون لوله

غذای قطره‌ای متناوب

intermittent drip feeding

غذای با فرمول روده‌ای (enteral formula) که در زمان‌های خاصی از شبانه‌روز در حجم کم و با سرعتی

sitomania,
phagomania

غذابارگی

تمایل غیرقابل‌مهار به خوردن

food aversion

غذابیزاری

خودداری بی‌دلیل از خوردن غذا یا از مصرف یک ماده غذایی خاص

غذا دارو ← دارو غذا

غذای انتقالی

transitional feeding

فرایند تغییر روش گذارسازی از یک صورت به صورت دیگر

غذای پیوسته

continuous feeding

یکی از روش‌های غذایی که در آن فرمول آسان‌گوار با حجم و سرعت کم و به‌طور پیوسته در طول شبانه‌روز به بیمار داده می‌شود

غذای ناپسند food intolerant

فردی که با مصرف یک غذای خاص از خود واکنش نامطلوب غیرایمنی نشان می‌دهد

غذا نژندی sitapophasis

امتناع از خوردن غذا ناشی از اختلال روانی

غذاورز food handler

فردی که در حوزه غذاورزی فعالیت می‌کند

غذاورزی food handling

فعالیت‌های مرتبط با غذا از زمان تولید تا هنگام مصرف شامل آماده‌سازی و انتقال و نگهداری و بسته‌بندی و سایر خدمات

غذای ویتامین vitafood

هر فراورده غذایی که برای برآوردن نیازهای تغذیه‌ای افراد طراحی و تهیه شده باشد

غذاهراسی sitophobia, phagophobia

ترس غیرمنطقی از خوردن غذا

غذای آماده readymeal

غذای از پیش تهیه‌شده‌ای که پس از کمی حرارت دادن می‌توان آن را مصرف کرد

بیشتر از تغذیه قطره‌ای پیوسته صورت می‌گیرد

غذای لوله‌ای tube feeding, gavage feeding

رساندن غذاهای مایع با مواد مغذی متعادل از طریق لوله به بدن

غذای لوله‌ای روده‌ای enteral tube feeding

نوعی غذای لوله‌ای که در آن لوله رساننده مواد غذایی مستقیماً وارد روده می‌شود

غذای ناگوارده intact feeding

غذای با غذاهایی که پیش از مصرف گوارش نشده‌اند

غذای یکباره bolus feeding

یکی از روش‌های غذای که در آن حجم زیادی از فرمول آسان‌گوار در مدت زمانی کوتاه به بیمار داده می‌شود

غذا فرینگی food jag

حالتی که در آن فرد غذایی را که پیش‌تر از آن تنفر داشته است بسیار دوست می‌دارد یا برعکس

غذاگریزی food avoidance

سر باز زدن از مصرف غذایی خاص به دلیل اختلالات احساسی یا غیراحساسی
مت. اجتناب از غذا

غذای تخمیری fermented food

غذاهایی که با دخالت ریزاندامگان‌های مفید تخمیر می‌شوند
مت. محصول تخمیری
fermented product

غذای اندام‌پروری**body building food**

غذایی با مقدار پروتئین بیش از معمول
که در رژیم غذایی اندام‌پروری
استفاده می‌شود

غذای تراژنی

← غذای تغییریافته ژنتیکی

غذای باب روز fad food

غذایی خاص که در یک بازه زمانی
محدود رواج می‌یابد

غذای تغییریافته ژنتیکی

genetically modified food,
GMF

غذای به‌دست‌آمده از موجوداتی که
توالی ژن‌های آنها اصلاح شده است
مت. غذای تراژنی

غذای بازآبدار شده**rehydrated food**

غذایی که آب یا رطوبت از دست‌رفته
آن به آن بازگردانده شده است

transgenic food

غذای مهندسی‌شده ژنتیکی
genetically engineered food

غذای بالینی¹ medical food

غذایی که باید تحت نظارت پزشک و
برای مدیریت رژیم غذایی خاص در
یک بیماری یا شرایط خاص مصرف
شود

غذای جانشین food substitute

غذای هدفمندی که از لحاظ ظاهر و
بافت و عطر و طعم شبیه یک غذای
متداول است

غذای پالیده refined food

غذای فراوری‌شده‌ای که در طی
فراوری، بخشی از مواد مغذی خود را
از دست می‌دهد

غذای حجیم bulky food

غذایی که حاوی مقدار زیادی آب و
الیاف و مقدار کمی پروتئین است

غذای تام whole food

غذایی با فراوری کمینه که به همان
شکل طبیعی مصرف شود و هیچ
افزودنی و مکمل و پایدارکننده
مصنوعی نداشته باشد

غذای دودی smoked food

ماده غذایی، به‌ویژه گوشت یا ماهی،
که در معرض دود قرار گرفته است

غذای طبی medical food

غذایی که پزشکان با هدف درمان طراحی می‌کنند و باید تحت نظر آنها مصرف شود

غذای طبیعی natural food

غذایی که در مراحل فراوری، افزودنی‌هایی مانند مواد نگهدارنده و رنگ خوراکی‌های مصنوعی به آن اضافه نشود

غذای فراسودمند functional food

غذایی که علاوه بر تغذیه فرد در پیشگیری از بیماری و حفظ سلامت او نیز مؤثر است

غذای فرمولی نوزاد infant formula

غذایی مایع که جانشین شیر مادر می‌شود

غذای فوری fast food, fast service food

۱. غذایی که به سرعت آماده شود و در اختیار مشتری قرار گیرد
۲. غذاخوری عرضه‌کننده غذای فوری

غذای کودک baby food

هرنوع غذای خاص کودکان شش‌ماهه تا دوساله

غذای ماندگار long-life food

ماده‌ای غذایی که می‌توان آن را در دمای محیط برای مدت طولانی نگهداری کرد

غذای رژیمی dietetic food

غذای فراوری‌شده‌ای که برای درمان در یک رژیم غذایی خاص گنجانده می‌شود

غذای زیستی organic food, biological food

غذایی که در هیچ‌یک از مراحل کاشت و پرورش و برداشت و فراوری اجزای آن از کودهای مصنوعی و مواد تنظیم‌کننده رشد و پادزیست‌ها و دیگر مواد ناساگار زیستی استفاده نمی‌شود

غذای سلامت‌زا health food

غذای طبیعی یا زیستی که برای سلامتی مفید باشد

غذای شبیه‌سازی‌شده simulated food

غذایی که برای شبیه شدن به نوع دیگری از غذا فراوری شده است

غذای شیرگیری weaning food

غذایی آسان‌هضم که در دوره انتقال از شیرخواری به غذاخوری به کودک داده می‌شود

غذای ضدسرطان cancer-fighting food

غذایی که اثر پیشگیری‌کننده یا مهارکننده در رشد یاخته‌های سرطانی دارد

غذای محافظ protective food

غذایی سرشار از مواد مغذی ضروری که بدن را در برابر بیماری‌های خاص محافظت می‌کند

غذای معمول

← خوراک روزانه

غذای مهندسی‌شده**engineered food**

غذایی که متخصصان علوم غذایی برای اهدافی خاص طراحی می‌کنند

غذای مهندسی‌شده ژنتیکی

← غذای تغییریافته ژنتیکی

غذای هدفمند designer food

غذای فراوری‌شده‌ای که مکمل‌هایی را برای جلوگیری از برخی بیماری‌ها به آن افزوده‌اند

غربالگری تغذیه‌ای**nutrition screening**

فرایندی برای تشخیص افراد دچار سوءتغذیه یا کسانی که در معرض ابتلا به آن قرار دارند به‌منظور ارزیابی وضعیت تغذیه آنها و در صورت نیاز کمک به بهبود آن

غلظت پروتئین**protein concentration**

میزان پروتئین در واحد غذا که با ارزش غذایی و کیفیت منبع پروتئینی ارتباط مستقیم دارد

غنی‌ساز شیر مادر**human milk fortifier**

مکملی که برای برآوردن نیازهای تغذیه‌ای فزاینده نوزادان نارس به شیر مادر افزوده می‌شود

غنی‌سازی غذا**food fortification**

افزودن مواد مغذی به غذا به‌حدی که از میزان طبیعی آن بیشتر شود

ف

فرابینی تغذیه‌ای

nutritional surveillance

سامانه‌ای برای پایش وضعیّت تغذیه‌ی گروه‌های آسیب‌پذیر و تهیه‌ی روشی برای ارزیابی سریع و دائمی تمامی عواملی که بر وضع تغذیه و الگوی غذایی تأثیر می‌گذارند

فرابینی غذایی

food surveillance

زیر نظر گرفتن تغذیه‌ی جمعیت‌ها و جمع‌آوری اطلاعات مربوط به رژیم غذایی و گردآوری داده‌های تن‌سنجشی و بیوشیمیایی و بالینی و محیطی

فرایافت کلیدمغذی

key nutrient concept

نظری مبتنی بر اینکه اگر برخی مواد مغذی اصلی در یک رژیم خاص در

نظر گرفته شود، بقیه‌ی مواد مغذی نیز تأمین خواهند شد

فرزیست‌یار

synbiotic

مکمل غذایی حاوی مواد زیست‌یار و کمک‌زیست‌یار

فرمول آسان‌گوار

elemental formula

ترکیبی رژیمی که بر پایه‌ی سهولت گوارش تنظیم می‌شود

فروکتوز نابدبار

fructose intolerant

فردی که با مصرف فروکتوز از خود واکنش نامطلوب غیرایمنی نشان می‌دهد

فرهنگ تغذیه

nutrition culture

مجموعه‌ی الگوهای رفتار غذایی هر جامعه

فساد مواد غذایی

food spoilage

فساد و تغییر نامطلوب کیفیت مواد غذایی بر اثر عوامل میکروبی و زی‌مایه‌ای و برخی عوامل دیگر مانند اکسیژن، نور، رطوبت، دما یا فشار یا مجموعه‌ای از عوامل یادشده

بارداری، بدون وجود پروتئین در ادرار

فهرست جانشینی exchange list

راهنمایی برای جایگزین کردن برخی مواد غذایی در رژیم درمانی

فهرست غذایی food list

فهرست تخمینی غذاهایی که یک گروه در دوره زمانی قبل از سنجش مصرف کرده‌اند

فشارخون بارداری

gestational hypertension

پرفشاری خون بعد از هفته بیستم

ق

قلیاباری خون‌کاستی
contraction alkalosis
نوعی قلیاباری سوخت‌وسازی ناشی
از بازجذب آب و سدیم در پی کاهش
حجم خون در کلیه‌ها

قلیاباری سوخت‌وسازی
metabolic alkalosis
نوعی قلیاباری ناشی از باقی ماندن
قلیا پس از سوخت‌وساز یا کمبود
اسیدهای کانیایی یا تثبیت‌شده

قلیاباری سوخت‌وسازی جبرانی
compensated metabolic
alkalosis
نوعی قلیاباری که در آن با کاهش دم
و بازدم، پ.هاش خون به حالت عادی
بازمی‌گردد

قانون مواد غذایی
food law
قانونی ناظر بر فرایندهای تولید و
نگهداری و انتقال غذا برای ایجاد و
حفظ امنیت غذایی

قد لگنی
cristal height
طول پا از زمین تا ستیغ استخوان لگن

قلیاباری
alkalosis
وضعیتی که بر اثر افزایش غلظت قلیا
یا کاهش ذخایر اسیدی در خون و
بافت‌های بدن ایجاد و به افزایش
پ.هاش خون منجر می‌شود

قلیاباری تنفسی
respiratory alkalosis
نوعی قلیاباری ناشی از افزایش تنفس
و از دست رفتن کربن‌دی‌اکسید

قندکافت هوازی
aerobic glycolysis

بخشی از فروگشت که در آن مولکول
گلوکوز یا گلیکوژن در مجاورت
اکسیژن می‌شکند

قوت غالب
staple food

غذایی که به‌طور معمول در یک جامعه
بیش از سایر غذاها مصرف می‌شود

قوتوک
muesli

غذایی کامل و متعادل و غنی از کلسیم
و فسفر و دیگر عناصر کمیاب و
ویتامین‌ها

قلیاساز
alkaline forming,
alkaline-forming food,
basic-forming food,
alkaline-ash

نوعی ماده غذایی که باقی‌مانده قلیایی
آن زیاد است و در نتیجه سبب افزایش
پ.هاش ادرار می‌شود

قندکافت بی‌هوازی
anaerobic glycolysis

مجموعه واکنش‌هایی که در آنها
مولکول گلوکوز یا دیگر قندها در نبود
اکسیژن می‌شکنند

ک

کارایی کارمایه‌ای

energetic efficiency

درصدی از انرژی دریافتی که بدن آن را ذخیره می‌کند

کارمایه مصرفی آرامش

resting energy expenditure

آن مقدار انرژی که فرد در حالت استراحت مصرف می‌کند
مت. انرژی مصرفی آرامش

کارمایه خالی

empty energy, empty calorie

ویژگی غذاهای غنی از کربوهیدرات که دارای انرژی زیاد و مقادیر بسیار ناچیز مواد مغذی‌اند
مت. انرژی خالی

کارمایه مصرفی برآوردی

estimated energy expenditure

مقدار انرژی مصرفی یک فرد در طی یک فعالیت خاص که با یکی از روش‌های برآورد انرژی برآورد شده است

مت. انرژی مصرفی برآوردی

کارمایه مصرفی

energy expenditure, caloric expenditure

آن مقدار انرژی که فرد در ۲۴ ساعت مصرف می‌کند
مت. انرژی مصرفی

کارمایه مصرفی پایه

basal energy expenditure

آن مقدار انرژی که فرد برای انجام فعالیت‌های حیاتی در حالت استراحت کامل بدنی و ذهنی مصرف می‌کند
مت. انرژی مصرفی پایه

کارمایه مصرفی روزانه daily energy expenditure

مقدار متوسط انرژی که یک فرد در طول یک روز عادی مصرف می‌کند
مت. انرژی مصرفی روزانه

کارمایه مصرفی کل total energy expenditure

مجموع انرژی مصرفی در حالت آرامش و انرژی مصرفی در حالت فعالیت و انرژی حاصل از اثر حرارتی که فرد در ۲۴ ساعت مصرف می‌کند
مت. انرژی مصرفی کل

کالری‌سنجی غیرمستقیم indirect calorimetry

روشی که میزان گرمای ردوبدل‌شده در بین بدن و محیط را به‌صورت غیرمستقیم و از طریق اندازه‌گیری مصرف اکسیژن و تولید کربن‌دی‌اکسید تخمین می‌زند

کالری‌سنجی مستقیم direct calorimetry

اندازه‌گیری میزان گرمای ردوبدل‌شده در بین بدن و محیط به‌صورت مستقیم

کتون‌باری ketosis

وضعیت ناشی از سوخت‌وسازی که در آن سرعت تولید ذرات کتونی در بدن بیش از سرعت مصرف آنهاست

کُد غذا ← شناسه غذا

کربوهیدرات تخمیرپذیر fermentable carbohydrate

کربوهیدراتی که در برابر فعالیت زی‌مایه‌های تجزیه‌کننده نشاسته در بزاق دهان حساس است

کره گیاهی^۱ margarine, butterine

نوعی چربی خوارکی عمدتاً گیاهی که بافت و ظاهری شبیه به کره دارد
مت. کره نباتی

کره گیاهی^۲ vegetable butter

روغن‌ها و چربی‌های به‌دست‌آمده از منابع گیاهی که نقطه ذوبی بالاتر از دمای اتاق دارند و شبیه به کره هستند

کره نباتی ← کره گیاهی^۱

کزچشایی allotriogeusia, parageusia

تغییر احساس مزه یا احساس طعمی بد در دهان
مت. دُش‌چشایی dysgeusia

کزخواری allotriophagy, cissa

خوردن غذاهای غیرطبیعی و غیرعادی

کسری انرژی caloric deficit

هرگونه نارسایی که به دریافت کم انرژی در قیاس با انرژی مصرفی یک فرد منجر شود

نوعی سوءتغذیه ناشی از دریافت
کمتر از حد مواد مغذی

کمبود غذا food shortage
کم‌یابی گسترده غذا در یک جمعیت که
معمولاً با سوءتغذیه منطقه‌ای همراه
است

کمبود غذایی dietary deficiency
نبود یا کمبود برخی از ویتامین‌ها یا
کانی‌ها در رژیم غذایی که به بیماری
منجر می‌شود

کم‌جانی inanition
ضعف و تحلیل جسمانی شدید و
کاهش وزن به علت گشنه‌مانی یا عدم
جذب غذا

کم‌چشایی hypogeusia,
amblygeuesia,
hypogeusesthesia,
gustatory hypoaesthesia
کم شدن توانایی چشیدن و تشخیص
طعم

کم‌خواری hypophagia
مصرف کم مواد غذایی به نحو غیرطبیعی

کم‌خونی آهن‌خونی sideropenic anemia
هرنوع کم‌خونی که مشخصه آن
کاهش غلظت آهن در پلاسمای خون
باشد

کلان‌کانی macromineral,
bulk element

ماده کانیایی که نیاز بدن به آن صد
میلی‌گرم در روز یا بیشتر است

کلان‌مغذی macronutrient
ماده‌ای مغذی که منبع عمده تأمین
انرژی و مواد سازنده اندامگان‌هاست،
شامل آب و کربوهیدرات‌ها و
پروتئین‌ها و چربی‌ها

کلسترول غذا dietary cholesterol

کلسترولی که در منابع غذایی حیوانی
یافت می‌شود

کم‌آبی dehydration
وضعیتی ناشی از کاهش میزان آب
بدن

کم‌آبی خواسته voluntary dehydration

کم‌آبی ناشی از نخوردن ارادی مایعات
یا بالا بردن ارادی سطح تحرک

کم‌آبی ناخواسته involuntary dehydration

کم‌آبی ناشی از عدم جبران آب
از دست‌رفته بدن و ننوشیدن آب به
اندازه کافی و در زمان مناسب

کمبود تغذیه ¹undernutrition,
undernourishment

کم‌خونی آهن‌یاخته‌ایsideroblastic anemia,
sideroachrestic anemia

نوعی کم‌خونی که در آن تعداد
پیش‌یاخته‌های خون‌ساز در مغز قرمز
استخوان افزایش می‌یابد

کم‌خونی ریزگویچه‌ای

microcytic anemia

نوعی کم‌خونی که در آن یاخته‌های
قرمز خون کوچک‌تر از حالت طبیعی
باشند

کم‌خونی شیربزی

goat's milk anemia

کم‌خونی شیری در نوزادانی که
منحصراً با شیر بز تغذیه می‌شوند

کم‌خونی شیرگاو

cow's milk anemia

کم‌خونی شیری در نوزادانی که
منحصراً با شیر گاو تغذیه می‌شوند

کم‌خونی بزرگ پیش‌یاخته‌ای

megaloblastic anemia

هرنوع کم‌خونی که مشخصه آن بزرگ
شدن بیش‌ازحد یاخته‌های پیش‌ساز
خون در مغز قرمز استخوان باشد

کم‌خونی تغذیه‌ایnutritional anemia,
deficiency anemia

کم‌خونی ناشی از کمبود مواد غذایی
ضروری در رژیم غذایی یا نارسایی
(malabsorption) در جذب

کم‌خونی شیریmilk anemia
کم‌خونی کمبودآهنی در نوزادان به‌علت
مصرف منحصراً شیر به‌عنوان غذا**کم‌خونی کُشنده**

pernicious anemia

نوعی کم‌خونی بزرگ‌پیش‌یاخته‌ای،
اغلب در سالمندان، ناشی از نارسایی
مخاط معده در ترشح عوامل
تنظیم‌کننده مناسب برای جذب ویتامین
ب۱۲

کم‌خونی تغذیه‌ای درشت‌گویچه‌ایnutritional macrocytic
anemia

نوعی کم‌خونی تغذیه‌ای ناشی از
کمبود مواد غذایی ضروری برای
ساخت دی‌اکسی‌ریبونوکلئیک‌اسید در
رژیم غذایی

کم‌خونی کمبودآهنی

iron deficiency anemia

شایع‌ترین نوع کم‌خونی
کم‌رنگ‌ریزگویچه‌ای که در آن ذخیره
آهن بدن کم می‌شود

کم‌خونی خون‌کافتی

hemolytic anemia

کم‌خونی ناشی از تخریب اکسایشی
گویچه‌های قرمز بالغ

کم‌ماه‌یچی sarcopenia

وضعیتی که در آن جرم ماهیچه‌های اسکلتی بر اثر سال‌خوردگی یا کمبودهای غذایی کم می‌شود

کم‌وزنی underweight

حالتی که در آن وزن بدن ۱۵ تا ۲۰ درصد کمتر از وزن استاندارد است

کم‌ویتامینی hypovitaminosis

وضعیتی ناشی از نبود یا کمبود یک یا چند ویتامین اساسی

کم‌بی‌ویتامینی avitaminosis**کنار غذا accompaniment dish**

خوردنی‌هایی که همراه با غذا و نه به عنوان غذای اصلی مصرف می‌شوند

کُندخواری bradyphagia

کند خوردن نابهنجار غذا

کُندرشدی lag down

روند آهسته رشد به نحوی که کودک در مدت‌زمانی طولانی‌تر از معمول رشد خود را کامل کند

کوتاه‌قندی stunting,

stunted growth

وضعیت فردی که قد او از حد استاندارد کوتاه‌تر است

کم‌خونی کم‌رنگ‌ریزگوییچه‌ای

hypochromic microcytic anemia

نوعی کم‌خونی که در آن میزان هموگلوبین و اندازه یاخته‌های قرمز خون کاهش می‌یابد

کم‌خونی کم‌رنگ‌گوییچه‌ای

hypochromic anemia, Faber's syndrome

کم‌خونی همراه با کاهش نامتناسب میزان هموگلوبین یا خسته‌های قرمز خون

کم‌غذایی^۲ undernutrition²

هرگونه وضعیتی که باعث شود نیاز بدن به مواد مغذی و انرژی برآورده نشود

کم‌قندخونی بازگشتی

rebound hypoglycemia

کاهش قند خون بر اثر قطع ناگهانی تغذیه و ریدی تام

کمک‌زیست‌یار prebiotic

غذاهای غیرقابل هضمی که باعث تحریک رشد ریزاندامگان‌های پس‌روده/کولون می‌شوند

کم‌لاکتازی hypolactasia

کاهش میزان یا فعالیت زی‌مایه لاکتاز در روده که به نابرداری لاکتوزی منجر می‌شود

کوچک برای سن جنینی

small for gestational age,
SGA

ویژگی نوزادی که وزن آن کمتر از ۱۰ درصد وزن استاندارد سنش باشد

کیفیت پروتئین protein quality

خصوصیتی مربوط به پروتئین که با نوع و مقدار آمینواسیدهای مطلوب موجود در آن نسبت مستقیم دارد

گی

گذار تغذیه‌ای

nutritional transition

مجموعه تغییراتی که در ترکیب و نوع رژیم غذایی و الگوی فعالیت و وضعیت تغذیه یک جامعه در طول زمان ایجاد می‌شود

گرمازایی اجباری

obligatory thermogenesis

بخشی از اثر گرمایی غذا که صرف تأمین انرژی لازم برای گوارش و جذب و سوخت‌وساز مواد غذایی می‌شود

گرمازایی اختیاری

facultative thermogenesis

بخشی از اثر گرمایی غذا که تحت تأثیر اعصاب همحس، افزون بر گرمازایی اجباری، مصرف می‌شود

گرمازایی رژیمی

diet-induced thermogenesis

فرایند ایجاد گرما بر اثر جذب مواد غذایی موجود در یک رژیم غذایی

گرمازایی سازشی

adaptive thermogenesis

کاهش یا افزایش کارمایی مصرفی بر اثر تغییر شدید مقدار انرژی دریافتی بدن

گزاف‌گویی غذایی

food quackery

ابران ادعاهای مبالغه‌آمیز و فریبکارانه درباره خواص و کیفیت مواد غذایی

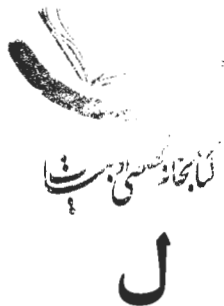
گستره پذیرفتنی کلان‌مغذی

acceptable macronutrient distribution range, AMDR

حد دریافت کربوهیدرات و چربی و پروتئین به‌طوری‌که مواد مغذی موردنیاز تأمین شود و خطر بیماری‌های مزمن کاهش یابد

digestion	گوارش	arm span, reach	گسترهٔ دستان
فرایند تبدیل غذا به واحدهای کوچکتر و ساده‌تر به‌طوری‌که قابل جذب شوند		اندازهٔ طول بین نوک انگشتان میانی دو دست با هم در حالتی که دو دست در راستای هم و موازی با زمین کاملاً گشوده شوند که متوسط آن متناظر با قد فرد است	
digestible	گوارش‌پذیر		
ویژگی غذایی که قابل گوارش باشد			
digestibility	گوارش‌پذیری	starvation	گشینه‌مانی
قابلیت گوارده شدن یک مادهٔ غذایی		وضعیتی ناشی از محرومیت از غذا که به کمبود انرژی و مواد مغذی و در نتیجه اختلال در سوخت‌وساز و رشد و کاهش شدید وزن و در نهایت مرگ منجر می‌شود	
	گوارش‌شده ← گوارده		
digestive, digestant	گوارنده		گشینه‌مانی یاخته‌ای
ویژگی ماده‌ای که فرایند گوارش را تسهیل یا تشدید کند		cell starvation	
		وضعیتی که در آن یاخته‌های بدن دچار کمبود مواد مغذی می‌شوند	
phytobezoar	گیابنداک		گلوکوز نابردبار
توده‌ای متشکل از باقی‌مانده‌های هضم‌نشده گیاهی که ممکن است باعث انسداد لولهٔ گوارش شود		glucose intolerant	
		فردی که با مصرف گلوکوز از خود واکنش نامطلوب غیرایمنی نشان می‌دهد	
phytoestrogen	گیاستروژن		گواردن
ترکیبات شبیه به استروژن که از منابع غذایی گیاهی تأمین می‌شوند		digest ¹	
		تبدیل کردن غذا به واحدهای کوچکتر و ساده‌تر	
phytochemical	گیامایه		گوارده
مادهٔ غیرمغذی و فعال زیستی که به‌طور طبیعی در گیاهان وجود دارد و در کاهش خطر ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی - عروقی سودمند است		digest ²	
		ویژگی غذایی که به واحدهای کوچکتر و ساده‌تر تبدیل شده است	
		مت. گوارش‌شده	
		digested	

vegan, گیاهخوار مطلق strict vegetarian, pure vegetarian گیاهخواری که به هیچ وجه غذاهای با منشأ حیوانی مصرف نمی‌کند	phytonutrient گیاهمغذی دسته‌ای از مواد مغذی با منشأ گیاهی که آنها را دارای خواصی می‌دانند که ضامن یا حافظ سلامتی است
vegetarianism گیاهخواری شیوه‌ای از تغذیه که در آن فرد به هر دلیل از خوردن گوشت و فراورده‌های گوشتی پرهیز می‌کند	vegetarian گیاهخوار فردی که به هر دلیل از خوردن گوشت و فراورده‌های گوشتی پرهیز می‌کند



لوله‌ای که با گذشتن از بینی به
تهی‌روده در روده کوچک می‌رسد

لوبیاریوغنی soya bean, soya

گیاهی از خانواده نیامداران با دانه‌های
سرشار از پروتئین که عمدتاً برای
استخراج روغن خوراکی از دانه‌های
آن کشت می‌شود
مت. سویا

لوله بینی‌دوازده‌ای
nasoduodenum tube,
ND-tube,
nasoduodenal tube

لوله‌ای که با گذشتن از بینی به
دوازده می‌رسد

لوله بینی‌روده‌ای
nasoenteric tube

لوله‌ای که با گذشتن از بینی به معده
یا روده کوچک منتهی می‌شود

لاغرکننده ponderoperditive

ویژگی غذاهایی که باعث کاهش وزن
می‌شوند

لاکتوزنابردار
lactose intolerant

فردی که با مصرف لاکتوز از خود
واکنش نامطلوب غیرایمنی نشان
می‌دهد

لب‌چری snacking

خوردن لب‌چره

لکه بیتو Bitot's spot

لکه‌های مثلثی خاکستری و کف‌مانند
که بر اثر کمبود ویتامین A بر روی
ملتحمة چشم به وجود می‌آیند

لوله بینی‌تهی‌روده‌ای
nasojejunal tube, NJ-tube

کوچک به بافت‌های چربی و ماهیچه‌ای
حمل می‌کند

لیپوپروتئین پرچگالی

high-density lipoprotein,
HDL

گروهی از لیپوپروتئین‌ها که در افراد
سالم حدود ۳۰ درصد از چربی خون
یا کلسترول را به کبد حمل می‌کنند

لیپوپروتئین کم‌چگالی

low-density lipoprotein, LDL

نوع خطرناک لیپوپروتئین که کلسترول
را به اندام‌های غیرکبدی
(extrahepatic) حمل می‌کند و می‌تواند
به سخت‌سرخ‌رگی منجر شود

لیپوپروتئین میان‌چگالی

intermediate-density
lipoprotein, IDL

گروهی از لیپوپروتئین‌ها که اندازه
آنها بین ۲۵ تا ۳۵ نانومتر است و از
تخریب لیپوپروتئین‌های بس‌کم‌چگالی
به وجود می‌آیند

لوله بینی‌معدی

nasogastric tube, NG-tube

لوله‌ای که با گذشتن از بینی و حنجره
و حلق و مری به معده می‌رسد

لوله تهی‌روده‌ای

jejunostomy tube

لوله‌ای که یک سر آن مستقیماً وارد
تهی‌روده می‌شود و برای غذایی
طولانی‌مدت به کار می‌رود

لوله معدی gastrostomy tube, G-tube

لوله‌ای که یک سر آن مستقیماً وارد
معد می‌شود و معده را به خارج از
بدن متصل می‌کند

لیپوپروتئین بس‌کم‌چگالی

very low-density
lipoprotein, VLDL

نوعی لیپوپروتئین در خون که عموماً
در کبد ساخته می‌شود و ذرات آن بین
۳۰ تا ۸۰ نانومتر است و
تری‌گلیسریدها را از کبد و روده

م

preservative ماده نگه‌دارنده

ماده‌ای که فساد مواد خوراکی را به تأخیر اندازد
مث. نگه‌دارنده

ماهی گیاهخوار

pescovegetarian

فرد نیمه گیاهخواری که علاوه بر مصرف غذای گیاهی، ماهی و غذای دریایی نیز مصرف می‌کند

محصول تخمیری

← غذای تخمیری

محیط بهینه‌دما

neutral thermal environment

محیطی با دمایی مناسب که در آن شیرخوار کمترین انرژی را برای حفظ دمای بدن مصرف می‌کند

nutrient ماده مغذی

ترکیب یا عنصر موجود در غذا که بدن به آن نیاز دارد

ماده مغذی پایدار

stable nutrient

ماده مغذی‌ای که در جریان فراوری و نگهداری کمتر از ۱۵ درصد آن هدر برود
مث. مغذی پایدار

ماده مغذی شاخص

indicator nutrient

ماده‌ای مغذی که غلظت آن در طی فرایند تولید یک غذا به عنوان شاخص تغییرات کل مواد مغذی موجود در غذا سنجیده می‌شود

ماده مغذی ناگوارده

intact nutrient

ماده مغذی‌ای که قبل از مصرف گوارش نشده است

مداخله تغذیه‌ای

nutritional intervention,
intervention

اقدام برای حفظ یا بهبود وضعیت
تغذیه‌ای به منظور پیشگیری از بیماری
یا با هدف توان بخشی

مدیریت وزن

weight management

ایجاد تعادل بین دریافت و از دست
دادن انرژی با هدف حفظ و تثبیت
وزن

مراقبت تغذیه‌ای

nutritional care

مجموعه فعالیت‌های مربوط به بهبود
وضع تغذیه شامل ارزیابی و تشخیص
و مداخله و پایش و ارزشیابی تغذیه‌ای

مراقبت غذایی لوله‌ای

tube feeding care

پرستاری و مدیریت بیماری که با لوله
غذادهی می‌شود

مرد مبنا

reference man

مردی که از نظر خصوصیات تشریحی
و کاراندام شناختی در حد متوسط
باشد

pollovegetarian **مرغ گیاهخوار**

فرد نیمه گیاهخواری که علاوه بر
غذاهای گیاهی، گوشت مرغ و ماکیان
نیز مصرف می‌کند

مرغ ماهی گیاهخوار

pesco-pollo vegetarian

فرد نیمه گیاهخواری که علاوه بر
غذاهای گیاهی، گوشت مرغ و ماهی
نیز مصرف می‌کند

مزه‌بیزاری شرطی

taste aversion learning,

Garcia effect,

conditioned taste aversion,

Sauce-Bearnaise syndrome

بیزاری و دوری جستن از ماده‌ای
خوراکی که مزه آن مشابه با ماده‌ای
است که بر فرد اثرات سمی یا
ناخوشایند داشته است

مسمومیت زیستی غذایی

food intoxication,

food-borne intoxication

مسمومیت با منشأ زیستی که بر اثر
خوردن مواد غذایی آلوده به
زهرابه‌های میکروب‌ها و قارچ‌ها ایجاد
می‌شود

مسمومیت غذایی

food poisoning

نوعی بیماری که بر اثر خوردن
غذاهای آلوده به سموم و عوامل
حساسیت‌زا و زهرابه‌های حاصل از
ریزاندامگان‌ها ایجاد می‌شود

مسمومیت غذایی باکتریایی bacterial food intoxication

مسمومیتی که بر اثر استفاده از مواد غذایی آلوده به زهرابه باکتری‌ها ایجاد می‌شود

مسمومیت غذایی قارچی fungal food intoxication

مسمومیت بر اثر زهرابه حاصل از کپک‌ها و مخمرها

مسمومیت قارچی mycotoxicosis

بیماری ناشی از خوردن قارچ‌زهرابه موجود در غذا

مشاوره تغذیه nutritional counselling

راهنمایی افرادی که در معرض مشکلات تغذیه‌ای قرار دارند

مُغذی^۲ nutritive^۲

ویژگی آنچه ارزش تغذیه‌ای داشته باشد یا ارزش تغذیه‌ای غذا را بالا ببرد

مُغذی‌افزایی nutrification

افزودن مواد مغذی به غذا به اندازه‌ای که از اجزای اساسی غذا به شمار آیند

مُغذی‌افزایی‌شده nutrified

غذایی که مواد مغذی افزوده شده به آن به حدی است که از اجزای اساسی آن محسوب می‌شوند

مُغذی پایدار ← ماده مُغذی پایدار

مقادیر روزانه مبنا daily reference values, DRVs^۲

مجموع مقادیر مندرج در برچسب‌های اطلاعات تغذیه‌ای مواد غذایی مصرفی در طول روز، فارغ از هرگونه توصیه تغذیه‌ای

مقاومت به انسولین insulin resistance

وضعیتی که در آن غلظت طبیعی انسولین خون فرد برای پاسخ‌دهی انسولینی مناسب کافی نیست

مقدار روزانه daily value, DV

اصطلاحی بر روی برچسب‌های مواد غذایی، حاوی دو دسته اطلاعات مرجع (به درصد) که یکی مربوط به دریافت‌های روزانه و دیگری مربوط به مقادیر روزانه مبنا است و برای راهنمایی مصرف‌کنندگان در انتخاب رژیم غذایی سالم درج می‌شود

مقوی‌سازی غذا food enrichment

افزودن مواد مغذی به غذاها به طوری که به حد معیار برسند

مکمل ← مکمل غذایی

ملاحظات تغذیه‌ای
 nutritional consideration
 رعایت نسبت‌های مطلوب و مناسب
 مواد مغذی در ترکیب غذا

مناسب برای سن جنینی
 appropriate for gestational
 age, AGA
 ویژگی نوزادی که وزن آن بین ۱۰ تا
 ۹۰ درصد وزن استاندارد سنش باشد

منحنی رشد growth curve
 منحنی‌ای که رشد فیزیکی، عموماً
 نوزاد، را در طول زمان نشان می‌دهد

منحنی قد - سن
 height-for-age curve
 نوعی منحنی برای ارزیابی قد کودک
 در سن‌های مختلف در مقایسه با
 منحنی استاندارد

منحنی وزن - سن
 weight-for-age curve
 نوعی منحنی برای ارزیابی رشد و
 وزن کودک در سن‌های مختلف در
 مقایسه با منحنی استاندارد رتبه‌بندی
 درصدی وزن

منحنی وزن - قد
 weight-for-length curve
 نوعی منحنی برای ارزیابی رشد و قد
 کودک در سن‌های مختلف در مقایسه
 با منحنی استاندارد بدون در نظر
 گرفتن سن

مکمل‌افزایی
 ← مکمل‌افزایی غذایی

مکمل‌افزایی غذایی
 food supplementation
 افزودن مکمل‌های غذایی به مواد
 غذایی
 مت. مکمل‌افزایی supplementation

مکمل غذایی food supplement
 ماده مغذی خاصی که بیش از میزان
 طبیعی به یک غذا اضافه می‌شود
 مت. مکمل supplement

مکمل غذایی درون‌رگی
 intravenous supplement
 ماده مغذی خاصی که بیش از میزان
 طبیعی از طریق تزریق درون‌رگی به
 فرد داده شود

مکمل غذایی درون‌ماهیچه‌ای
 intramuscular supplement
 ماده مغذی خاصی که بیش از میزان
 طبیعی از طریق تزریق درون‌ماهیچه‌ای
 به فرد داده شود

مکمل غذایی رژیمی
 dietary supplement
 ماده مغذی خاصی که در یک رژیم
 غذایی خاص، بیش از میزان طبیعی به
 یک ماده غذایی افزوده می‌شود

میزان سوخت‌وساز استراحت
resting metabolic rate, RMR

شدت سوخت‌وساز فرد در هنگام استراحت کامل بدنی و ذهنی

میزان سوخت‌وساز پایه
basal metabolism rate

مقدار انرژی‌ای که برای فعالیت‌های حیاتی بدن لازم است

میزان سوخت‌وساز ورزشی
← **آهنگ سوخت‌وساز ورزشی**

میزان کانی استخوان
bone mineral content, BMC

مقدار استخوان تجمع‌یافته در بدن قبل از قطع رشد که برحسب گرم در یک سانتی‌متر مکعب استخوان بیان می‌شود

میوه‌خوار
frutarian

فرد گیاه‌خواری که فقط از میوه‌ها و مغزها و دانه‌های گیاهان تغذیه می‌کند و نه از خود گیاهان

میوه‌خواری
frutarianism

پیروی از رژیم غذایی که فقط مصرف میوه‌ها و مغزها و دانه‌ها را مجاز می‌شمارد

مواد غیرمغذی غذا
food oriented chemicals

مواد شیمیایی موجود در غذا که ارزش غذایی ندارند

موبنداک
trichobezoar

توده‌ای متشکل از مو که ممکن است باعث انسداد لوله گوارش شود

موجودی غذایی
food supply

دسترسی جامعه به غذا از طریق تأمین و توزیع مناسب غذا

موگیابنداک
trichophytobezoar

توده‌ای متشکل از مو و باقی‌مانده‌های هضم‌نشده گیاهی که ممکن است باعث انسداد لوله گوارش شود

مهارت غذاگیری
feeding skill

هریک از مهارت‌های دست و بدن نوزاد انسان در دریافت اولین غذاهای مکمل بعد از شیر مادر

میان‌وعده
between meal

غذایی در میان وعده‌های اصلی غذا

میزان رشد شیرخوار
infant growth rate

میزان رشد نوزاد براساس الگوی متأثر از عوامل ژن‌شناختی و جز آن

ن

نابردباری غذایی

food intolerance

واکنش نامطلوب غیرایمنی به یک غذای خاص

ناتوانی در هضم کامل قند موجود در شیر و لبنیات که بدون اثرپذیری از عوامل القایی در فرد ایجاد شده باشد

نابردباری لاکتوزی تکوینی

developmental lactose intolerance

نوعی نابردباری لاکتوزی به علت تکوین ناقص فعالیت زی‌مایهٔ لاکتاز در سه‌ماههٔ سوم بارداری

نابردباری فروکتوزی

fructose intolerance

واکنش نامطلوب غیرایمنی به فروکتوز

نابردباری گلوکوزی

glucose intolerance

واکنش نامطلوب غیرایمنی به گلوکوز

نابردباری لاکتوزی ثانویه

secondary lactose intolerance, late onset lactose intolerance, adult onset lactose intolerance

نوعی نابردباری لاکتوزی که به علت غیرفعال شدن لاکتاز بر اثر بیماری یا التهاب‌های روده‌ای ایجاد می‌شود و موقتی است

نابردباری لاکتوزی

lactose intolerance

واکنش نامطلوب غیرایمنی به لاکتوز

نابردباری لاکتوزی اولیه

primary lactose intolerance

نسبت خالص کالری پروتئینی
net dietary protein-energy
ratio, net dietary protein
calories, NDPCal%

میزان پروتئین یک غذا یا رژیم که با
ضرب کالری پروتئین در بهره خالص
پروتئین و تقسیم بر کل کالری به
دست می آید

نسبت فعالیت بدنی
physical activity ratio, PAR³

میزان صرف انرژی برای فعالیت بدنی
که به صورت نسبتی از میزان
سوخت و ساز پایه بیان می شود

نسبت کارایی پروتئین
protein efficiency ratio, PER

میزان اضافه وزن به ازای مقدار
پروتئین مصرفی

نسبت کالری پروتئینی
protein-energy ratio,
protein-calories percent

مقدار کالری حاصل از پروتئین
موجود در یک غذا یا رژیم نسبت به
کل کالری حاصل از آن غذا یا رژیم

نشاسته خواری amylophagia
تمایل به خوردن نشاسته

نشانگان اسپروی گرمسیری
← اسپروی گرمسیری

نابردباری لاکتوزی مادرزاد
congenital lactose
intolerance

نوعی نابردباری لاکتوزی بسیار نادر
که علت ژن شناختی دارد و فرد مبتلا
به آن باید از مصرف شیر به طور کلی
اجتناب کند

ناتشنگی aposis
نداشتن احساس تشنگی

ناخون آهن non-heme iron
آهنی که از منابع گیاهی به دست
می آید و به خوبی خون آهن جذب
نمی شود

نرخ رشد growth rate
افزایش اندازه بدن در واحد زمان

نسبت تبادل تنفسی
respiratory exchange ratio,
RER

مقدار کربن دی اکسید تولید شده در
بدن تقسیم بر مقدار اکسیژن مصرفی
در هنگام دگرگشت دریافت رژیمی

نسبت خالص پروتئین
net protein ratio, NPR

حاصل جمع افزایش وزن حیوان
آزمودنی و کاهش وزن حیوان شاهد
تقسیم بر وزن پروتئین خورنده شده
به حیوان مورد آزمون

نشانات بازغذایی**refeeding syndrome**

نشاناتی شامل افزایش میزان برخی مواد کانی در خون بر اثر ورود ناگهانی مواد مغذی به آن، عموماً پس از یک دوره محرومیت غذایی، که ممکن است به مرگ فرد منجر شود

نشانات روده تحریک‌پذیر**irritable bowel syndrome,****IBS**

اختلال در عملکرد معده و روده که در آن روده علی‌رغم سلامتی ظاهری، به دلایل نامعلوم، به درستی کار نمی‌کند

نشانات سوخت‌وسازی**metabolic syndrome**

مجموعه اختلالات سوخت‌وسازی که ویژگی آنها مقاومت در برابر انسولین است

نشانات بدجذبی**malabsorption syndrome**

وضعیتی که در آن فرد به علت بدجذبی دچار بدگواری و تهوع و اسهال و بی‌اشتهایی می‌شود

نشانات سه‌گانه زنان ورزشکار**female athlete triad**

نشاناتی شامل بی‌دستانی و کاهش تراکم مواد کانی استخوان و کمبود انرژی در زنانی که به ورزش حرفه‌ای اشتغال دارند

triad

مت. سه‌گانه

نشانات تکی‌دگی**wasting syndrome**

وضعیتی که در آن از دست دادن وزن با تب و اسهال همراه می‌شود

نشانات جنینی الکل**fetal alcohol syndrome**

مجموعه‌ای از صفات نامطلوب و غیرعادی در جنین که ناشی از قرار گرفتن وی در معرض الکل در طول بارداری است

نشانات شب‌خواری**night eating syndrome, NES, midnight hunger**

اختلالی که باعث انتقال زمان دریافت غذا در طی روز به زمان خواب می‌شود

نشانات حساسیت دهان**oral allergy syndrome, OAS**

هرگونه احساس ناخوشایند در دهان یا زبان یا گلو پس از بلع یک غذای خاص

نشانات مونسدیم گلوتامات**Chinese restaurant disease syndrome**

عوارض ناشی از مصرف غذاهای چینی حاوی مونسدیم گلوتامات

نظام غذایی food system

نظامی متشکل از زیرساخت‌های به‌هم‌پیوسته ناظر بر تمامی مراحل، از تولید تا مصرف غذا، اعم از کشاورزی و اقتصادی و صنعتی و اجتماعی و فرهنگی

نظریه آمینواستیدپایی

aminostatic theory

نظریه‌ای که براساس آن افزایش سطح آمینواسیدها در خون سبب کاهش اشتها می‌شود

نظریه اشتهاپایی

appestat theory, set-point theory

نظریه‌ای که براساس آن در هر فرد نوعی سازوکار خودتنظیم وجود دارد که اشتها را واپایش می‌کند و به‌این ترتیب وزن او ثابت می‌ماند

نظریه برون‌وزن‌پایی

settling point theory

نظریه‌ای که براساس آن برای ثابت نگه داشتن وزن هر فرد باید رژیم غذایی و الگوهای تغذیه‌ای و سطح فعالیت بدنی وی را پایش کرد

نظریه چربی‌پایی

lipostatic theory

نظریه‌ای که براساس آن غده زیرمغزی می‌تواند سطح جذب مواد مغذی بدن را به‌نحوی تنظیم کند که میزان ذخیره چربی بدن ثابت بماند

نظریه قندپایی

glucostatic theory

نظریه‌ای که براساس آن غده زیرنهنج از طریق پذیرنده‌هایی (receptors) که سطح قند خون را اندازه‌گیری می‌کنند، میزان جذب مواد مغذی را واپایش می‌کند

نقص ستیغ عصبی

neural crest defect

نقص مادرزادی برائری مصرف ترکیبات مشابه ویتامین «آ» که به لب‌شکری شدن و ناهنجاری در چهره و دریچه قلب منجر می‌شود

نقص لوله عصبی

neural tube defect, NTD

نوعی نارسایی مادرزاد که در آن لوله عصبی کامل نیست و نخاع بیرون زده است

نگهدارنده ← ماده نگهدارنده

نگهداری مواد غذایی

food preservation

حفظ مواد غذایی در برابر فساد با استفاده از روش‌های حرارتی و سرمایی و شیمیایی و پرتوی و غیره

نماتوب ← نمایه توده بدن

نیاب ← نیاز میانگین برآوردی

نیاز انرژی ← نیاز کارمایه‌ای

نیاز انرژی برآوردی
← نیاز کارمایه‌ای برآوردی

نیاز رژیمی

dietary requirement

حداقل مقدار موردنیاز مواد غذایی
به‌دست‌آمده از یک رژیم غذایی که
برای حفظ سلامت بدن لازم است

نیاز روزانه daily requirement

حداقل مقدار مواد غذایی که بدن در
طول یک شبانه‌روز برای جلوگیری از
بروز کمبودهای تغذیه‌ای به آن نیاز
دارد

مت. نیاز روزانه کمینه

minimum daily requirement,
MDR

نیاز روزانه کمینه

← نیاز روزانه

نیاز کارمایه‌ای

energy requirement,
caloric requirement,
energy need

مقدار انرژی‌ای که از مجموع انرژی
مصرفی در حالت استراحت و فعالیت
بدنی و اثر حرارتی غذا تخمین زده
می‌شود

مت. نیاز انرژی

نمایه بازوسینه‌باسن

ACH index,
arm-chest-hip index

اختلاف دور بازو و ستبرای سینه در
قیاس با پهنای باسن که برای ارزیابی
وضعیت تغذیه به کار می‌رود

نمایه توده بدن

body-mass index,
Quetelet's index

شاخصی که از تقسیم وزن بدن
برحسب کیلوگرم بر مجذور قد
برحسب متر محاسبه می‌شود

BMI / اخت. نماتوب

نمایه قندخونی glycemic index

رتبه‌بندی اثر مصرف یک ماده غذایی
واحد بر قند خون در قیاس با یک
کربوهیدرات مبنا

نمودار رشد growth chart

نموداری برای بررسی رشد فیزیکی
کودکان

نوسان وزن weight fluctuation

کاهش و افزایش متناوب وزن که
عموماً در نتیجه بیماری خصوصاً
بیماری‌های تیروئیدی رخ می‌دهد

نوع‌ذهراسی food neophobia

خودداری مصرف‌کننده از خوردن
غذاهای جدید

نیاز میانگین برآوردی
estimated average
requirement

مقدار متوسط تخمینی دریافت روزانه
مواد مغذی‌ای که تأمین‌کننده نیاز نیمی
از جمعیت سالم در یک دوره زندگی و
گروه جنسی خاص باشد

EAR

/نخت. نیاب

نیاز کارمایه‌ای برآوردی
estimated energy
requirement

میانگین انرژی دریافتی مورد انتظاری
که برای حفظ تعادل انرژی در یک
شخص بالغ با سن و جنس و وزن و
قد و فعالیت بدنی مشخص لازم است

مت. نیاز انرژی برآوردی

و

ورآور ← ورآور شیمیایی

ورآور شیمیایی

baking powder

پودری برای ورآمدن خمیر که در
پخت نان و شیرینی از آن استفاده
می‌شود
مت. ورآور

وزن بس‌بسیارکم هنگام تولد

extremely low-birth weight,
ELBW

وزن هنگام تولد کمتر از ۱۰۰۰ گرم

وزن بس‌بسیارکم هنگام تولد

very low-birth weight,
VLBW

وزن هنگام تولد کمتر از ۱۵۰۰ گرم

واپایش وزن weight control

دست یافتن به وزن ایده‌آل و حفظ آن
با خوردن غذاهای مقوی و انجام
فعالیت‌های بدنی مناسب

واحد جانشین میوه

fruit exchange

مقدار میوه برابر با یک میوه کوچک یا
متوسط یا نصف فنجان از یک قوطی
کنسرو میوه یا آب‌میوه یا یک‌چهارم
فنجان میوه خشک

واکنش‌پذیری چشایی

taste reactivity

کاهش حس چشایی در تشخیص
مزدها در مقایسه با دیگر حس‌ها

واکنش نامطلوب غذایی

adverse food reaction

هرگونه واکنش نامطلوب بدن به
مصرف یک غذای خاص

وزن هنگام تولد birth weight

وزن نوزاد در هنگام تولد

وضعیت تغذیه

nutritional status, nutriture

وضع جسمانی فرد در نتیجه مصرف مواد غذایی که از طریق معاینات بالینی و آزمایش‌های زیست‌شیمیایی و اندازه‌گیری‌های انسان‌سنجشی و مطالعه رژیم غذایی مشخص می‌شود

ویار craving

میل شدید به خوردن یک ماده غذایی
عموماً در زنان باردار

ویتاپار ← ویتامین‌همپار**ویتامین‌همپار** vitamer

ترکیبی شیمیایی که از نظر ساختاری با ویتامین ارتباط دارد و همان فعالیت‌های سوخت‌وسازی را در بدن انجام می‌دهد
مت. ویتاپار

وزن ثابت set-point weight

وزنی که برای مدت طولانی ثابت می‌ماند بی‌آنکه فرد برای تثبیت آن تلاش کند

وزن کم هنگام تولد

low-birth weight, LBW

وزن هنگام تولد کمتر از ۲۵۰۰ گرم

وزن مطلوب بدن

ideal body weight, I.B.W.,

healthy body weight, HBW

وزنی با پایین‌ترین میزان مرگ‌ومیر که وزن استاندارد در ۲۵ سالگی محسوب می‌شود

وزن منطقی بدن

reasonable body weight, RBW

وزنی که برای یک فرد با معیارهای مشخصی در نظر گرفته می‌شود و چاقی و لاغری او بر مبنای آن محاسبه می‌شود

ه

مقدار انرژی مصرفی بر مبنای مقدار اکسیژن مصرفی در دقیقه درازای هر کیلوگرم وزن بدن

همارز فعالیت رتینول
retinol activity equivalent

مقدار رتینوئیدی که فعالیت آن برابر با فعالیت یک مول رتینول تمام‌ترانس باشد

همه‌گیرشناسی تغذیه‌ای
nutrition epidemiology

مطالعه تغذیه و رژیم غذایی از منظر سبب‌شناسی و بیماری‌زایی و پیشگیری از بیماری

هواخواری
aerophagia,
gastrospiry

بلعیدن هوا عموماً در هنگام خوردن غذا

هرزه‌خواری
pica
تمایل به خوردن مواد غیرمعمول و غیرمغذی

هرم غذایی
food pyramid,
food guide pyramid

راهنمایی نمادین که نسبت گروه‌های اصلی غذایی در تغذیه را به‌صورت هرم نشان می‌دهد

هله‌خوراک
junk food

هریک از انواع خوراکی‌های با ارزش تغذیه‌ای کم که اغلب به‌عنوان تنقلات مصرف می‌شود

همارز رتینول
retinol equivalent

میزان فعالیت یک مول از رتینول تمام‌ترانس

همارز سوخت‌وسازی
metabolic equivalents, MET

ی

ساعت گذشته خورده است، گزارش
می‌کند

ید پروتئین‌وند

protein-bound iodine

مقدار ید خون که به پروتئین‌های ناقل
متصل است و به شکل آزاد و محلول
در خون نیست و شاخصی برای
ارزیابی فعالیت غده تیروئید است

یاختهٔ چربی adipocyte,
fat cell, lipocyte

یاختهٔ سازنده و ذخیرکنندهٔ
تری‌گلیسیریدها

یادآوری ۲۴ ساعته

24-hour recall

روشی برای ارزیابی تغذیه که در آن
فرد تمام اقلام غذایی را که در ۲۴

whey protein	پروتئین آب پنیر	Y	
white adipose tissue			
	بافت چربی سفید	yoyo diet	رژیم الاکلنگی
whole diet approach		yo-yo effect	اثر الاکلنگی
	تمام‌نگری رژیمی		
whole food	غذای تام	Z	
without added salt diet		zen diet	رژیم زن
→ no added salt diet		syn. macrobiotic diet	

upper tolerable intake level

حد بالای دریافت

V

vegan

گیاهخوار مطلق

syn. strict vegetarian,

pure vegetarian

vegetable butter

کره گیاهی^۲

vegetable fat

چربی گیاهی، چربی نباتی

vegetarian

گیاهخوار

vegetarian diet

رژیم گیاهخواری

vegetarianism

گیاهخواری

vegetarian quick-start diet

رژیم لاغری گیاهخواری

very long-chain fatty acid

اسید چرب بسیار بلند زنجیر

abbr. VLCFA

very low-birth weight

abbr. VLBW وزن بسیار کم هنگام تولد

very low calorie diet

abbr. VLCD رژیم بسیار کم‌کالری

very low-density lipoprotein

abbr. VLDL لیپوپروتئین بس کم‌چگالی

very low sodium diet

رژیم بسیار کم‌نمک

visceral obesity

چاقی احشایی

vitafood

غذا ویتامین

vitamer

ویتامین‌همپار، ویتاپار

VLBW → very low-birth weight

VLCD → very low calorie diet

VLCFA

→ very long-chain fatty acid

VLDL →

very low-density lipoprotein

volumetrics

حجم‌خواری

voluntary dehydration

کم‌آبی خواسته

W

waist circumference

دور کمر

wasting syndrome

نشانگان تکیدگی

waterborne disease

بیماری آب‌زاد

water of combustion

→ metabolic water

weaning food

غذای شیرگیری

weight control

واپایش وزن

weight cycling

اُفت‌وخیز وزن

weight fluctuation

نوسان وزن

weight-for-age curve

منحنی وزن - سن

weight-for-length curve

منحنی وزن - قد

weight management

مدیریت وزن

western diet

رژیم غربی

thermogenic effect of food

→ food thermic effect

TIBC →

total iron-binding capacity

tongue thrust reflex

بازتاب برون‌زبانی

total energy expenditure

کارمایه مصرفی کل، انرژی مصرفی کل

total iron-binding capacity

abbr. TIBC ظرفیت کل آهن‌گیری

total parenteral nutrition

abbr. TPN تغذیه وریدی تام

syn. hyperalimentation

TPN →

total parenteral nutrition

trace element → micromineral

trans-fatty acid اسید چرب ترانس

transgenic food غذای تراژنی

transitional feeding غذاهای انتقالی

traveler's diarrhea اسهال سفر

abbr. TD

triad سه‌گانه

trichobezoar موبنداک

trichophytobezoar موگیا‌بنداک

tropical sprue اسپروی گرمسیری

syn. ceylon sore mouth,

coshin-china diarrhea,

psilosis stomatitis

intertropica,

stomatitis tropica

tropical sprue syndrome

نشاناتگان اسپروی گرمسیری

tube feeding غذاهای لوله‌ای

syn. gavage feeding

tube feeding care

مراقبت غذاهای لوله‌ای

U

UL

حد

ULCFA →

ultra long-chain fatty acid

ultra long-chain fatty acid

اسید چرب بس‌بسیار بلند زنجیر

abbr. ULCFA

ultra trace element عنصر بس‌کم

undernourishment

→ undernutrition

undernutrition¹ کمبود تغذیه

syn. undernourishment

undernutrition² کم‌غذایی

underwater weighing

→ hydrodensitometry

weighing

underweight کم‌وزنی

unsalted diet

→ no added salt diet

unsaturated fatty acid

اسید چرب اشباع‌نشده

snacking	لب‌چری	suckling reflex	بازتاب شیرآوری
sodium-free diet	رژیم بدون سدیم	suck-swallow reflex	
soft diet	رژیم نرم		بازتاب مکش - بلع
smoked food	غذای دودی	sunlight flavour	طعم آفتاب‌خوردگی
soya → soya bean		supplement	مکمل
soya bean	لوبیاریوغنی، سویا	supplementation	مکمل‌افزایی
syn. soya		swallowing reflex	بازتاب بلع
specific dynamic action		syn. palatal reflex,	
	اثر ویژه دینامیکی	palatine reflex	
sport nutrition	تغذیه ورزشی	synbiotic	فرزیست‌یار
sports anorexia			
→ anorexia athletica			T
stable nutrient	ماده مغذی پایدار،	tachyphagia	تندخواری
	مغذی پایدار	taste aversion learning	
standard protein	پروتئین استاندارد		مزه‌بیزاری شرطی
staple food	قوت غالب	syn. Garcia effect,	
starvation	گشنه‌مانی	conditioned taste aversion,	
stomatitis tropica		Sauce-Bearnaise syndrome	
→ tropical sprue		taste reactivity	واکنش‌پذیری چشایی
storage fat	چربی ذخیره	taste reactivity test	
strict vegetarian → vegan			آزمون واکنش‌پذیری چشایی
stunted growth → stunting		TD → traveler's diarrhea	
stunting	کوتاه‌قدی	test diet	رژیم آزمون
syn. stunted growth		therapeutic diet	رژیم درمانی ^۲
subclinical fetal alcohol		thermal effect of food	
syndrome		→ food thermic effect	
→ fetal alcohol effects		thermic effect of food	
sucking reflex	بازتاب مکیدن	→ food thermic effect	

retinol activity equivalent

هم‌ارز فعالیت رتینول

retinol-binding protein

پروتئین ناقل رتینول

retinol equivalent

هم‌ارز رتینول

rice-based diet

رژیم برنج‌پایه

RMR → resting metabolic rate

rooting reflex

بازتاب دهان‌گردی

RPV → relative protein value

S

sarcopenia

کم‌ماهیجگی

satiety behaviour

رفتار سیری

saturated fatty acid

اسید چرب اشباع‌شده

Sauce-Bearnaise syndrome

→ taste aversion learning

secondary lactose intolerance

نا بردباری لاکتوزی ثانویه

syn. late onset lactose

intolerance,

adult onset lactose

intolerance

sensible water loss

آب‌کاست محسوس

sensory-specific satiety

سیری حسی

serving

سهمانه

set-point theory

→ appostat theory

set-point weight

وزن ثابت

settling point theory

نظریه برون‌وزن‌پایی

SGA

→ small for gestational age

sialorrhea

پُر بزاقی

sideroachrestic anemia

→ sideroblastic anemia

sideroblastic anemia

کم‌خونی آهن‌یاخته‌ای

syn. sideroachrestic anemia

sideropenic anemia

کم‌خونی آهن‌خونی

simple obesity

→ exogenous obesity

simulated food

غذای شبیه‌سازی‌شده

sitapophasia

غذا نژندی

sitomania

غذا بارگی

syn. phagomania

sitophobia

غذاهراسی

syn. phagophobia

skin-fold thickness

ستبرای چین پوستی

skin-fold thickness test

آزمون ستبرای چین پوستی

small for gestational age

abbr. SGA کوچک برای سن جنینی

RDI	rehydrated food غذای بازآبدار شده
→ recommended daily intake	rehydration بازآبرسانی
reach → arm span	relative protein value
readymeal غذای آماده	<i>abbr. RPV</i> ارزش نسبی پروتئین
reasonable body weight	remineralisation/
<i>abbr. RBW</i> وزن منطقی بدن	remineralization بازکافی‌گیری
rebound hypoglycemia	renal diet → kidney diet
کم‌قندخونی بازگشتی	renal nutrition تغذیه کلیوی
recommended daily allowance	renal solute load
رواداشت روزانه توصیه شده	بار مواد محلول کلیوی
<i>abbr. RDA</i>	repletion بازآکنی
recommended daily intake	RER →
<i>abbr. RDI</i> دریافت روزانه توصیه شده	respiratory exchange ratio
recommended dietary allowance	respiratory acidosis
رواداشت رژیمی توصیه شده	اسیدبازی تنفسی
rectal feeding	respiratory alkalosis قلیابازی تنفسی
→ nutrient enemata	respiratory exchange ratio
reduced sodium diet	<i>abbr. RER</i> نسبت تبادل تنفسی
رژیم سدیم‌کاسته	resting energy انرژی استراحت
refeeding syndrome	resting energy expenditure
نشانگان بازغذایی	کارمایه مصرفی آرامش،
reference man مرد مبنا	انرژی مصرفی آرامش
reference protein پروتئین مبنا	resting metabolic rate
refined food غذای پالیده	میزان سوخت‌وساز استراحت
regime → diet ¹	<i>abbr. RMR</i>
regimen → diet ¹	resting metabolism
registered dietitian	→ basal metabolism
<i>abbr. RD</i> رژیم‌شناس رسمی	restricted energy diet
regular diet رژیم معمولی	→ low calorie diet

probiotic	زیست‌یار	provitamin A	پیش‌ویتامین آ
protective food	غذای محافظ	provitamin D2	پیش‌ویتامین د ۲
protein-bound iodine	ید پروتئین‌بند	provitamin D3	پیش‌ویتامین د ۳
protein-calories percent		provocative diet	رژیم محرک
→ protein-energy ratio		psoriasis stomatitis intertropica	
protein-calorie malnutrition		→ tropical sprue	
→ protein-energy malnutrition		public health nutrition	
protein concentration		تغذیه سلامت‌نگر همگانی	
غلظت پروتئین		pureed diet	رژیم پوره‌ای
protein efficiency ratio		pure vegetarian → vegan	
نسبت کارایی پروتئین		purine-free diet	رژیم بدون پورین
abbr. PER		purine-restricted diet	
protein-energy malnutrition		→ low purine diet	
سوء‌تغذیه پروتئین - کالری			
abbr. PEM			
syn. protein-calorie malnutrition			
protein-energy ratio			
نسبت کالری پروتئینی			
syn. protein-calories percent			
protein quality	کیفیت پروتئین		
protein-sparing diet			
رژیم نگهدار پروتئین			
protein supplementary value			
ارزش مکملی پروتئین			
protein value	ارزش پروتئین		
proteolytic enzyme			
زی‌مایه پروتئین‌کافتی،			
آنزیم پروتئین‌کافتی			
provitamin/ previtamin			
پیش‌ویتامین			

Q

Quetelet's index
→ body-mass index

R

raw food diet رژیم خام‌خواری
raw foodism خام‌خواری
syn. omophagia
RBW
→ reasonable body weight
RD → registered dietitian
RDA → recommended daily allowance

peak height gain velocity	تغییر حجم سنج
اوج سرعت رشد	
pear-shape obesity	تغییر حجم سنجی
چاقی گلابی شکل	
PEM →	مرغ گیاهخوار
protein-energy malnutrition	polyphagia → hyperphagia
PER → protein efficiency ratio	poly-unsaturated fatty acid
peripheral parenteral nutrition	اسید چرب چنداشباع نشده
abbr. PPN تغذیه وریدی محیطی	ponderal index شاخص چاقی
pernicious anemia کم‌خونی کُشنده	ponderocrescive چاق کننده
personality type diet رژیم شخصیت‌نگر	ponderoperditive لاغر کننده
pesco-pollo vegetarian	positive nitrogen balance
مرغ‌ماهی گیاهخوار	تراز مثبت نیتروژن
pescovegeterian ماهی گیاهخوار	postcibal → postprandial
phagomania → sitomania	postcibum پساغذا
phagophobia → sitophobia	postprandial پساغذایی
pharmafood دارو غذا	syn. postcibal
physical activity level	post-prandial reactive
abbr. PAL سطح فعالیت بدنی	hyperinsulinemia
physical activity ratio	بیش انسولین خونی بعدغذایی
abbr. PAR نسبت فعالیت بدنی	PPN → peripheral
physical fitness آمادگی جسمانی	parenteral nutrition
phytobezoar گیابنداک	prebiotic کمک‌زیست‌یار
phytochemical گیامایه	pregnancy diet رژیم بارداری
phytoestrogen گیاستروژن	preprandial پیش‌اغذایی
phytonutrient گیامغذی	preservative ماده نگهدارنده،
phytosterol استرول گیاهی	نگهدارنده
pica هرزه‌خواری	previtamin → provitamin
plant-based diet رژیم گیاه‌پایه	primary lactose intolerance
	نابردباری لاکتوزی اولیه

nutrition evaluation ارزشیابی تغذیه‌ای

nutrition facts label

برچسب اطلاعات تغذیه‌ای

nutritionist تغذیه‌شناس

nutrition literacy سواد تغذیه

nutrition monitoring پایش تغذیه

nutrition planning

برنامه‌ریزی تغذیه

nutrition screening

غربالگری تغذیه‌ای

nutrition support حمایت تغذیه‌ای

nutrition surveillance system

سامانه فرایینی تغذیه‌ای

nutritive¹ تغذیه‌ای

nutritive² مُغذی

nutriture → nutritional status

omega-6 fatty acid اسید چرب امگا ۶

omophagia → raw foodism

non-esterified fatty acid

اسید چرب استری نشده

onset of blood lactate

accumulation خیز لاکتات

abbr. OBLA

optimal diet رژیم بهینه

oral allergy syndrome

نشانه‌های حساسیت دهان

abbr. OAS

organic food غذای زیستی

syn. biologic(al) food

overnutrition¹ بیش‌بود تغذیه

overnutrition² بیش‌غذایی

overweight اضافه‌وزن

P

O

OAS → oral allergy syndrome

obesitogenic چاقی‌زا

obesitogenesis چاقی‌زایی

obesity gene ژن چاقی

OBLA → onset of blood lactate

accumulation

obligatory thermogenesis

گرمازایی اجباری

oligoallergenic diet رژیم آلرژی‌یاب

omega-3 fatty acid اسید چرب امگا ۳

PAL → physical activity level

palatal reflex

→ swallowing reflex

palatine reflex

→ swallowing reflex

PAR → physical activity ratio

parageusia → allotriogeusia

parenteral feeding

→ parenteral nutrition

parenteral nutrition تغذیه وریدی،

تغذیه غیرورده‌ای

syn. parenteral feeding

nutrient-drug interaction	برهم‌کنش مُغذی- دارو	nutritional counselling	مشاوره تغذیه
nutrient enemata	غذادهای راست‌روده‌ای	nutrition(al) disorder	اختلال تغذیه‌ای
<i>syn.</i> rectal feeding		nutritional genetics	ژن‌شناسی تغذیه‌ای
nutrient intake analysis	دریافت‌سنجی ماده مُغذی	nutritional genomics	ژنگان‌شناسی تغذیه‌ای
<i>abbr.</i> NIA		nutritional intervention	مداخله تغذیه‌ای
nutrient-nutrient interaction	برهم‌کنش مُغذی- مُغذی	<i>syn.</i> intervention	
nutrient reference values	→ dietary reference intakes	nutritional labeling	برچسب‌گذاری تغذیه‌ای
nutrient reward	بهره غذایی	nutritional macrocytic anemia	کم‌خونی تغذیه‌ای درشت‌گویچه‌ای
nutrified	مُغذی‌افزایی‌شده	nutrition(al) rehabilitation	توان‌بخشی تغذیه‌ای
nutrification	مُغذی‌افزایی	nutritional status	وضعیت تغذیه
nutrigenetics	تغذیه‌ژن‌شناسی	<i>syn.</i> nutriture	
nutrigenomics	تغذیه‌ژنگان‌شناسی	nutrition(al) surveillance	فرآینبی تغذیه‌ای
nutrition ¹	تغذیه	nutrition(al) transition	گذار تغذیه‌ای
nutrition ²	تغذیه‌شناسی	nutrition culture	فرهنگ تغذیه
nutritional anemia	کم‌خونی تغذیه‌ای	nutrition diagnosis	تشخیص تغذیه‌ای
<i>syn.</i> deficiency anemia		nutrition education	آموزش تغذیه
nutritional anthropology	انسان‌شناسی تغذیه‌ای	nutrition epidemiology	همه‌گیرشناسی تغذیه‌ای
nutritional assessment	ارزیابی تغذیه‌ای		
nutritional assessment method	روش ارزیابی تغذیه‌ای		
nutritional care	مراقبت تغذیه‌ای		
nutritional consideration	ملاحظات تغذیه‌ای		

NEL → no effect level	night eating syndrome
NEQ	abbr. NES نشانگان شب‌خواری
→ night eating questionnaire	syn. midnight hunger
NES → night eating syndrome	nitrogen balance تراز نیتروژن
net dietary protein calories	syn. balance of nitrogen
→ net dietary protein-energy ratio	nitrogen conversion factor
net dietary protein-energy ratio	ضریب تبدیل نیتروژن
نسبت خالص کالری پروتئینی	NJ-tube → nasojejunal tube
syn. net dietary protein calories, NDPCal%	no added salt diet رژیم نمک‌نزده
net protein ratio	syn. without added salt diet, unsalted diet, no salt added diet
abbr. NPR نسبت خالص پروتئین	no effect level سطح بی‌خطر
net protein utilization	abbr. NEL
abbr. NPU بهره‌گیری خالص پروتئین	non-heme iron ناخون آهن
net protein value	nontropical sprue
ارزش خالص پروتئین	اسپروی غیرگرمسیری
neural crest defect	syn. celiac disease, gluten enteropathy
نقص ستیغ عصبی	no salt added diet
neural tube defect نقص لوله عصبی	→ no added salt diet
abbr. NTD	NPR → net protein ratio
neutral thermal environment	NPU → net protein utilization
محیط بهینه‌دما	NRVs
NG-tube → nasogastric tube	→ dietary reference intakes
NIA → nutrient intake analysis	NTD → neural tube defect
nibbling چینه‌خواری	nutraceutical غذا دارو
night eating questionnaire	nutrient ماده مغذی
abbr. NEQ پرسش‌نامه شب‌خواری	nutrient density چگالی ماده مغذی

microcytic anemia	کم‌خونی ریزگوییچه‌ای	mycotoxicosis	مسمومیت قارچی
micromineral	خُرْدکَانی	munching	دهان‌جُنْبی
syn. trace element		N	
micronutrient	خُرْدمُغذی		
microsomia	ریزتنی	nasoduodenal tube	
midnight hunger		→ nasoduodenum tube	
→ night eating syndrome		nasoduodenum tube	
milk anemia	کم‌خونی شیری	abbr. ND-tube	لولهٔ بینی‌دوازده‌ای
milk ejection reflex		syn. nasoduodenal tube	
	بازتاب روان‌شیری	nasoenteric tube	لولهٔ بینی‌روده‌ای
syn. let-down reflex,		nasogastric tube	لولهٔ بینی‌معدی
milk let-down reflex		abbr. NG-tube	
milk let-down reflex		nasojejunal tube	لولهٔ بینی‌تهی‌روده‌ای
→ milk ejection reflex		abbr. NJ-tube	
milk substitute	جانشین شیر	natural food	غذای طبیعی
minimum daily requirement		nature-identical	شبه‌طبیعی
abbr. MDR	نیاز روزانهٔ کمینه	nausea gravidarum	
MNT		→ morning sickness	
→ medical nutrition therapy		NDPCal%	
modified diet	رژیم تعدیل‌یافته	→ net dietary protein-	
mono diet	رژیم تک‌خواری	energy ratio	
mono-unsaturated fatty acid		ND-tube	
	اسید چرب تک‌اشباع‌نشده	→ nasoduodenum tube	
morbid obesity	چاقی بیمارگونه	Neanderthin diet	رژیم نئاندرتالی
morning sickness	تهوع صبحگاهی	negative calorie diet	
syn. nausea gravidarum			رژیم کالری‌منفی
muesli	قوتوک	negative nitrogen balance	
mouthfeel	احساس دهانی		تراز منفی نیتروژن

low glycemic index diet

رژیم قندیخون‌پا

low oxalate diet

رژیم کم‌اکزالات

low purine diet

رژیم کم‌پورین

syn. purine-restricted diet

low sodium diet

رژیم کم‌سدیم

رژیم کم‌نمک

LT → lactate threshold

M

macrobiotic diet → zen diet

macromineral

کلان‌کانی

syn. bulk element

macronutrient

کلان‌مغذی

macrosomia

درشت‌تنی

malabsorption syndrome

نشانگان بدجذب

maldigestion

بدگواری، سوءهاضمه

malnourishment

→ malnutrition

malnutrition

سوء‌تغذیه

syn. malnourishment

malnutrition cycle چرخه سوء‌تغذیه

margarine

کره گیاهی^۱، کره نباتی

syn. butterine

maximal lactate steady state

بیشینه حالت پایای لاکتات

MDR →

minimum daily requirement

meal planning

طرح‌ریزی غذا

meat alternative →

meat substitute

meat substitute

جانشین گوشت

syn. meat alternative

mechanical soft diet

رژیم مکانیکی نرم‌شده

medical food¹

غذای بالینی

medical food²

غذای طبی

medical nutrition therapy

abbr. MNT

تغذیه‌درمانی پزشکی

Mediterranean diet رژیم مدیترانه‌ای

medium-chain triglyceride

تری‌گلیسرید متوسط‌زنجیر

megaloblastic anemia

کم‌خونی بزرگ پیش‌یاخته‌ای

MET → metabolic equivalents

metabolic acidosis

اسیدبازی سوخت‌وسازی

metabolic alkalosis

قلیابازی سوخت‌وسازی

metabolic equivalents

abbr. MET

هم‌ارز سوخت‌وسازی

metabolic syndrome

نشانگان سوخت‌وسازی

metabolic water آب سوخت‌وسازی

syn. water of combustion

ketosis	کتون‌باری	lifelong obesity	
key nutrient concept	فرایافت کلیدمغذی	→ hyperplastic obesity	
kidney diet	رژیم کلیوی	light diet	رژیم سبک
syn. renal diet		light in sodium diet	رژیم سبک‌سدیم
		lightly salted diet	رژیم کم‌نمک‌زده
		limiting amino acid	آمینواسید محدودکننده
L		lipocyte → adipocyte	
lactate threshold	آستانه لاکتات	lipogenesis	چربی‌زایی
abbr. LT		lipostatic theory	نظریه چربی‌پایی
lactation nutrition		lipotrophy	چربی‌افزایی
→ breast-feeding		lipotropic	چربی‌گاه
lactose intolerance		lipotropism → lipotropy	
	نابردباری لاکتوزی	lipotropy	چربی‌کاهی
lactose intolerance test		syn. lipotropism	
	آزمون نابردباری لاکتوزی	liquid diet	رژیم مایع
lactose intolerant	لاکتوزنابردبار	long-life food	غذای ماندگار
lag down	کُند‌شدی	low-birth weight	وزن کم هنگام تولد
large for gestational age		syn. LBW	
abbr. LGA	بزرگ برای سن جنینی	low calorie diet	رژیم کم‌کالری
late onset lactose intolerance		syn. low energy diet,	
→ secondary lactose		restricted energy diet	
intolerance		low-carbohydrate diet	
LBW → low-birth weight			رژیم کم‌کربوهیدرات
LDL → low-density lipoprotein		low-density lipoprotein	
let down	رگ‌کردگی	abbr. LDL	لیوپروتئین کم‌چگالی
let-down reflex		low energy diet	
→ milk ejection reflex		→ low calorie diet	
LGA		low fat diet	رژیم کم‌چربی
→ large for gestational age			

IDL → intermediate-density
lipoprotein

inanutition کم‌جانی

infant formula غذای فرمولی نوزاد

infant milk formula
شیر فرمولی نوزاد

incomplete protein پروتئین ناکامل

index of nutritional quality
abbr. INQ شاخص کیفیت تغذیه‌ای

indicator nutrient
مادهٔ مغذی شاخص

indirect calorimetry
کالری‌سنجی غیرمستقیم

infant growth rate
میزان رشد شیرخوار

infant nutrition تغذیهٔ شیرخوارگی

inflammatory bowel diseases
abbr. IBD بیماری‌های التهابی روده

ingredients → food ingredients

INQ → index of nutritional
quality

insensible water loss
آب‌کاست نامحسوس

insulin resistance مقاومت به انسولین

intact feeding غذادهی ناگوارده

intact nutrient مادهٔ مغذی ناگوارده

intermediate-density
lipoprotein لیپوپروتئین میان‌چگالی

abbr. IDL

intermittent drip feeding

غذادهی قطره‌ای متناوب

intervention
→ nutritional intervention

intestinal dyspepsia
دُش‌گواری روده‌ای

intramascular supplement
مکمل غذایی درون‌ماهیچه‌ای

intrauterine growth retardation
abbr. IUGR عقب‌ماندگی رشد زهدانی

intravenous supplement
مکمل غذایی درون‌رگی

intuitive eating تغذیهٔ سرشتی

involuntary dehydration
کم‌آبی ناخواسته

iron deficiency anemia
کم‌خونی کمبودآهنی

irritable bowel syndrome
abbr. IBS نشانگان رودهٔ تحریک‌پذیر

IUGR → intrauterine growth
retardation

J

jejunostomy tube لولهٔ تهی‌روده‌ای

juice fast روزهٔ آبمیوه

juice therapy آبمیوه‌درمانی

junk food هله‌خوراک

K

ketogenic diet رژیم کتون‌زا

syn. high fat diet

human milk fortifier	بیش اوریک خونی
غنی ساز شیر مادر	hypervitaminosis
hunger behaviour	بیش ویتامینی
رفتار گرسنگی	hypochromic anemia
hydrodensitometry weighing	کم خونی کم رنگ گویچه ای
آب چگالی سنجی	syn. Faber's syndrome
syn. underwater weighing	hypochromic microcytic anemia
hyperalimentation	کم خونی کم رنگ ریز گویچه ای
→ total parenteral nutrition	hypogeusesthesia
hypercalcemia	→ hypogeusia
بیش کلسیم خونی	hypogeusia
hypercalciuria	کم چشایی
بیش کلسیم میزی	syn. amblygeusia,
hypercarotenemia	hypogeusesthesia,
بیش کاروتن خونی	gustatory hypoaesthesia
hypercatabolism	hypolactasia
بیش فروگشت	کم لاکتازی
hypergymnasia	hypophagia
→ anorexia athletica	کم خواری
hyperinsular obesity	hypovitaminosis
چاقی بیش انسولینی	کم ویتامینی
hypermetabolism	
بیش دگرگشت	I
hyperphagia	iatrogenic malnutrition
پُر خواری	سوء تغذیه درمان زاد
syn. polyphagia	IBD →
hyperplastic-hypertrophic	inflammatory bowel diseases
obesity →	IBS →
hyperplastic obesity	irritable bowel syndrome
hyperplastic obesity	IBS diet رژیم نشانگان روده تحریک پذیر
چاقی بیش رویشی	I.B.W → ideal body weight
syn. hyperplastic-hypertrophic	ideal body weight وزن مطلوب بدن
obesity, lifelong obesity	abbr. I.B.W.
hypertrophic obesity	syn. healthy body weight, HBW
چاقی بیش پرورده	
syn. adult-onset obesity	

gluten-sensitive enteropathy

روده‌آسیبی گلوته‌نی

glycemic index

نمایه قندخونی

glycemic load

بار قندخونی

glycogen loading

بارگذاری گلیکوژن

syn. glycogen

supercompensation

glycogen supercompensation

→ glycogen loading

GMF

→ genetically modified food

goat's milk anemia

کم‌خونی شیربزی

gorging

سنگین‌خواری

gouty diet

رژیم نقرس

GRAS →

generally recognized as safe

growth channel

دالان رشد

growth chart

نمودار رشد

growth curve

منحنی رشد

growth failure

اختلال رشد

syn. failure to grow

growth monitoring

پایش رشد

growth pattern

الگوی رشد

growth rate

نرخ رشد

growth spurt

جهش رشد

G-tube → gastrostomy tube

gustatory hypoesthesia

→ hypogeusia

gynoid fat deposition

انباشت چربی زنانه

gynoid obesity

چاقی زنانه

H

HBW → ideal body weight

HDL

→ high-density lipoprotein

health food

غذای سلامت‌زا

healthy body weight

→ ideal body weight

healthy eating index

abbr. HEI شاخص سالم خوردن

HEI → healthy eating index

height-for-age curve

منحنی قد - سن

heme iron

خون آهن

hemolytic anemia

کم‌خونی خون‌کافتی

high calorie diet

رژیم پرکالری

syn. high energy diet

high-density lipoprotein

abbr. HDL لیپوپروتئین پرچگالی

high energy diet

→ high calorie diet

high fat diet → ketogenic diet

high protein diet

رژیم پروتئین

hind milk

شیر پسین

hors d'oeuvre

پیش‌غذا

food thermic effect	اثر گرمایی غذا	gastric gavage	تغذیه لوله‌ای معده،
syn. thermogenic effect of food,			تغذیه لوله‌ای
thermal effect of food,		gastrospiry → aerophagia	
thermic effect of food		gastrostomy tube	لوله معدی
forced feeding	خوراندن	abbr. G-tube	
fore milk	شیر پیشین	gavage feeding → tube feeding	
formula diet	رژیم فرمولی	generally recognized as safe	
free fatty acid		abbr. GRAS	ایمن‌انگاشته
→ esterified fatty acid		genetically engineered food	
fructose intolerance			غذای مهندسی‌شده ژنتیکی
	نابردباری فروکتوزی	genetically modified food	
fructose intolerant	فروکتوزنابردبار	abbr. GMF	غذای تغییریافته ژنتیکی
fruit exchange	واحد جانشین میوه	geophagia	خاک‌خواری
frutarian	میوه‌خوار	geriatric nutrition	تغذیه سالمندان
frutarian diet	رژیم میوه‌خواری	gestational age	سن جنینی
frutarianism	میوه‌خواری	gestational hypertension	
full liquid diet	رژیم مایع کامل		فشارخون بارداری
functional food	غذای فراسودمند	globesity	جهان‌چاقی
fungal food intoxication		glucose intolerance	
	مسمومیت غذایی قارچی		نابردباری گلوکوزی
		glucose intolerance test	
			آزمون نابردباری گلوکوزی
		glucose intolerant	گلوکوز نابردبار
		glucose load	بار گلوکوز
		glucostatic theory	نظریه قندپایی
		gluten enteropathy	
		→ gluten-sensitive	
		enteropathy	
		gluten-free diet	رژیم بدون گلوتن

food frequency questionnaire	مسمومیت غذایی
abbr. FFQ پرسش‌نامهٔ بسامد غذا	
food guide راهنمای مواد غذایی	سیاست غذایی
food guide pyramid	ترجیح غذایی
→ food pyramid	آماده‌سازی غذا
food habits عادات غذایی	food preservation نگهداری مواد غذایی
syn. dietary habits, eating habits	
food handler غذاورز	food pyramid هرم غذایی
food handling غذاورزی	syn. food guide pyramid
food history پیشینهٔ غذایی	food quackery گزاف‌گویی غذایی
food hygiene بهداشت مواد غذایی	food record ثبت غذایی
food ingredients اجزای غذا، اجزا	food restoration جبران غذایی
syn. ingredients	food reward پاداش غذایی
food insecurity عدم امنیت غذایی	food safety ایمنی غذایی
food intake دریافت غذا	food sanitation پاکداشت غذا
food intolerance نابدردباری غذایی	food security امنیت غذایی
food intolerance test	food shortage کمبود غذا
آزمون نابدردباری غذایی	food spoilage فساد مواد غذایی
food intolerant غذا نابدردبار	food standard استاندارد غذا
food intoxication	food storage انبارش مواد غذایی
مسمومیت زیستی غذایی	food substitute غذای جانشین
syn. food-borne intoxication	food substitution جانشین کردن غذا
food jag غذا فرینگی	food supplement مکمل غذایی
food law قانون مواد غذایی	food supplementation
food list فهرست غذایی	مکمل‌افزایی غذایی
food neophobia نوغذاهراسی	food supply موجودی غذایی
food oriented chemicals	food supply data داده‌های موجودی غذایی
مواد غیرمغذی غذا	
food pattern الگوی غذایی	food surveillance فرایینی غذایی
syn. dietary pattern	food system نظام غذایی

fermented food	غذای تخمیری	foodborne pathogen	بیماری‌زای غذازاد
fermentative dyspepsia	دُش‌گواری تخمیری	food budget	بودجه غذا
fermented product	محصول تخمیری	food challenge	اثر آزمایی غذا
fetal alcohol effects	آثار جنینی الکل	food choice	انتخاب غذا
syn. alcohol-related birth defects, ARBD,		food code	شناسه غذا، کُد غذا
subclinical fetal alcohol syndrome		food composition table	جدول ترکیبات غذا
fetal alcohol syndrome	نشانگان جنینی الکل	food consumption	
FFQ →		→ food frequency	
food frequency questionnaire		food consumption frequency	
flatulent dyspepsia	دُش‌گواری نفخی	→ food frequency	
food account	حساب‌داشت غذایی	food consumption pattern	
food allergen	حساسیت‌زای غذایی		الگوی مصرف غذا
food allergy	حساسیت غذایی	food demand	تقاضای مواد غذایی
food and symptom diary		food diary	روزنوشت غذا
	روزنوشت غذا و نشانه	food distribution program	برنامه توزیع غذا
food aversion	غذابیزاری	food-drug interaction	برهم‌کنش غذا - دارو
food avoidance	غذاگریزی، اجتناب از غذا	food elimination	حذف غذا
food balance sheet	ترازنامه غذایی	food enrichment	مقوی‌سازی غذا
food basket	سبد غذایی	food exchange system	سامانه جانشینی غذا
food behaviour	رفتار غذایی	food fad	باب شدن غذا
food biosecurity	امنیت زیستی غذا	food fallacy	باور نادرست غذایی
foodborne disease	بیماری غذازاد	food fortification	غنی‌سازی غذا
food-borne intoxication		food frequency	بسامد غذا
→ food intoxication		syn. food consumption frequency,	
		food consumption	

estimated average requirement

نیاز میانگین برآوردی

estimated energy expenditure

کارمایه مصرفی برآوردی،

انرژی مصرفی برآوردی

estimated energy requirement

نیاز کارمایه‌ای برآوردی،

نیاز انرژی برآوردی

estimated safe and adequate

daily dietary intakes

روزدریافت برآوردی ایمن و کافی

ethnic diet

رژیم قومی

exchange list

فهرست جانشینی

exchange system diet

رژیم جانشین‌پذیر

exclusion diet

→ elimination diet

exercise metabolic rate

آهنگ سوخت‌وساز ورزشی،

میزان سوخت‌وساز ورزشی

abbr. EMR

exogenous obesity

چاقی برون‌زاد

syn. alimentary obesity,

simple obesity,

common obesity

extremely low-birth weight

وزن بس بسیار کم هنگام تولد

abbr. ELBW

F

Faber's syndrome

→ hypochromic anemia

facultative thermogenesis

گرم‌زایی اختیاری

fad diet

رژیم باب روز

fad food

غذای باب روز

failure to grow

→ growth failure

fat cell → adipocyte

fat deposition

انباشت چربی

fat depot

انباره چربی

fat flush diet

رژیم چربی‌زدا

fat replacement

جایگزینی چربی

fat replacer

جایگزین چربی

fat substitute

جانشین چربی

fat smash diet

رژیم چربی‌شکن

fast food

غذای فوری

syn. fast service food

fast service food → fast food

fatty tissue → adipose tissue

fecal energy

انرژی مدفوع

feeding behaviour

رفتار غذاگیری

feeding container

آوند غذاهی

feeding skill

مهارت غذاگیری

female athlete triad

نشانه‌گان سه‌گانه زنان ورزشکار

fermentable carbohydrate

کربوهیدرات تخمیرپذیر

eating habits → food habits

ECC → early childhood carries

edentate → edentulous¹

edentulous¹ بی‌دندان

syn. agomphious, edentate

edentulous² بی‌دندانی

e-diet رایارژیم

EEPA انفاب

ELBW →

extremely low-birth weight

elemental diet رژیم آسان‌گوار

elemental formula فرمول آسان‌گوار

elimination diet رژیم حذفی

syn. exclusion diet

emotional eating خوردن هیجانی

empty calorie → empty energy

empty energy

کارمایه خالی، انرژی خالی

syn. empty calorie

empty energy food

خوراک کارمایه‌خالی، خوراک انرژی‌خالی

EMR → exercise metabolic rate

endogenous obesity چاقی درون‌زاد

energetic efficiency

کارایی کارمایه‌ای

energy conversion factor

ضریب تبدیل کارمایه، ضریب تبدیل انرژی

energy density

→ caloric density

energy expended in physical

activity انرژی مصرفی فعالیت بدنی

energy expenditure کارمایه مصرفی،

انرژی مصرفی

syn. caloric expenditure

energy need

→ energy requirement

energy requirement نیاز کارمایه‌ای،

نیاز انرژی

syn. caloric requirement,

energy need

energy value ارزش کارمایه‌ای،

ارزش انرژی

syn. atwater value

engineered food غذای مهندسی‌شده

enteral feeding غذادهی روده‌ای

enteral nutrition تغذیه روده‌ای

enteral tube feeding

غذادهی لوله‌ای روده‌ای

ESADDIs روزاک

essential aminoacid

آمینواسید ضروری

essential fat چربی حیاتی

essential fatty acid

اسید چرب ضروری

esterified fatty acid

اسید چرب استری‌شده

syn. free fatty acid

dietary requirement نیاز رژیمی

dietary restraint خویشکننداری غذایی

dietary supplement

مکمل غذایی رژیمی

diet drug داروی رژیم‌یار

dietetic food غذای رژیمی

dietetics رژیم‌شناسی

diet history پیشینه رژیم غذایی

dietician رژیم‌شناس

syn. dietitian

diet-induced thermogenesis

گرمازایی رژیمی

dietitian → dietician

diet modification

→ dietary modification

diet prescription تجویز رژیم

diet therapy رژیم‌درمانی^۱

digest¹ گواردن

digest² گوارده

digestant → digestive

digested گوارش‌شده

digestibility گوارش‌پذیری

digestibility coefficient

ضریب گوارش

syn. coefficient of digestibility

digestible گوارش‌پذیر

digestion گوارش

digestive گوارنده

syn. digestant

digestive juice شیرۀ گوارشی

dipsa → dipsia

dipsesis → dipsosis

dipsetic → dipsia

dipsia/dipsa عطش‌آور

syn. dipsogen(ic), dipsetic

dipsogen(ic) → dipsia

dipsosis/dipsesis عطش

direct calorimetry

کالری‌سنجی مستقیم

diverticular disease diet

رژیم کورئنی

DLW → doubly labeled water

doubly labeled water آب دونشان

abbr. DLW

doubly labeled water method

روش آب دونشان

drip gavage تغذیه لوله‌ای قطره‌ای

DRIs درم

DRVs¹

→ dietary reference intakes

DRVs² → daily reference values

DV → daily value

dysbiosis دُش‌ریزگانی

dysgeusia دُش‌چشایی

dyspepsia دُش‌گوارگی

dyspeptic دُش‌گوارشی

E

EAR نیاب

early childhood carries

abbr. ECC پوسیدگی خردسالی

syn. baby bottle tooth decay

cyclic total parenteral nutrition	diabetesity	دیابت چاقی
تغذیه وریدی تام دوره‌ای	diabetic diet	رژیم دیابتی
	diarrhea diet	رژیم اسهال
D	diet ¹	پرهیزانه، رژیم غذایی
	syn. regime, regimen	
daily dietary allowance	diet ²	پرهیز کردن، پرهیز دادن،
رواداشت رژیمی روزانه		پرهیز داشتن، رژیم گرفتن، رژیم داشتن
daily energy expenditure	diet ³	خوراک روزانه، غذای معمول
کارمایه مصرفی روزانه،	dietary allowance	رواداشت رژیمی
انرژی مصرفی روزانه	dietary approaches to stop	
daily reference values	hypertension → DASH diet	
abbr. DRVs ² مقادیر روزانه مبنا	dietary cholesterol	کلسترول غذا
daily requirement نیاز روزانه	dietary deficiency	کمبود غذایی
daily value مقدار روزانه	dietary guideline	راهنمای رژیم غذایی
abbr. DV	dietary habits → food habits	
DASH diet رژیم فشارخون‌کاه	dietary intake data	
f.f. dietary approaches to stop		داده‌های دریافت رژیمی
hypertension	dietary modification	
deficiency anemia		تعدیل رژیم غذایی
→ nutritional anemia	syn. diet modification	
dehydration کم‌آبی	dietary pattern → food pattern	
designer food غذای هدفمند	dietary practice	رویه غذایی
dessert پی‌غذا	dietary reference intakes	
detox diet		دریافت‌های مبنا
→ detoxification diet	syn. dietary reference values,	
detoxification diet رژیم سم‌زدا	DRVs ¹ ,	
syn. detox diet	nutrient reference values,	
developmental lactose	NRVs	
intolerance	dietary reference values	
نابردباری لاکتوزی تکوینی	→ dietary reference intakes	

celiac disease → gluten-sensitive enteropathy

cell starvation گشنه‌مانی یاخته‌ای

central parenteral nutrition

abbr. CPN تغذیه وریدی مرکزی

ceylon sore mouth

→ tropical sprue

challenge diet رژیم چالشی

cheese substitute جانشین پنیر

chemical score امتیاز شیمیایی

chewing reflex بازتاب جویدن

chichiko dyspepsia

دش‌گواری آردبرنجی

childhood nutrition تغذیه کودکی

childhood obesity چاقی کودکی

children diet رژیم کودکان

Chinese restaurant disease syndrome

نشانگان مونوسدیم گلوتمات

cholelithic dyspepsia

دش‌گواری زرداب‌سنکی

cholesterol-lowering diet

رژیم لاغری کلسترول‌کاه

chronic malnutrition

سوءتغذیه مزمن

chyle چربابه

chylomicron ریزچربابه

cissa → allotriophagy

clear liquid diet رژیم مایع صاف‌شده

coefficient of digestibility

→ digestibility coefficient

colon dyspepsia

دش‌گواری فراخ‌روده‌ای،

دش‌گواری کولونی

colostrum

آغوز

common obesity

→ exogenous obesity

community nutrition تغذیه جامعه

compensated metabolic

alkalosis

قلیاباری سوخت‌وسازی جبرانی

complete protein پروتئین کامل

compulsive eating

→ binge-eating

conditioned taste aversion

→ taste aversion learning

congenital lactose intolerance

نابردباری لاکتوزی مادرزاد

continuous feeding غذاهای پیوسته

contraction alkalosis

قلیاباری خون‌کاستی

coshin-china diarrhea

→ tropical sprue

cow's milk anemia

کم‌خونی شیرگاوی

CPN → central parenteral nutrition

craving ویار

cristal height قد لگنی

cyclic feeding غذاهای دوره‌ای

Bitot's spot	لکه بیتو	brown adipose tissue	
bland diet	رژیم ملایم		بافت چربی قهوه‌ای
blood type diet	رژیم گروه‌خون‌محور	bulk element → macromineral	
BMC → bone mineral content		bulky food	غذای حجیم
BMD → bone mineral density		butterine → margarine	
BMI	نماتوب	butter substitute	جانشین کره
body building food			
	غذای اندام‌پروری	C	
body composition	ترکیب مواد بدن	calipers/callipers	ستبراسنج
	ترکیب بدن	caloric deficit	کسری انرژی
body density	چگالی بدن	caloric density	چگالی انرژی
body frame size	اندازهٔ جثه	<i>syn.</i> energy density	
body image	تئانگاره	caloric expenditure	
body image distortion	بدتئانگاری	→ energy expenditure	
body-mass index	نمایهٔ تودهٔ بدن	caloric requirement	
<i>syn.</i> Quetelet's index		→ energy requirement	
bolus feeding	غذادهی یکباره	calorie reduction	انرژی‌کاهی
bone densitometry		cancer-fighting food	
	چگالی‌سنجی استخوان		غذای ضدسرطان
bone mineral content		carbohydrate addiction	
<i>abbr.</i> BMC	میزان کانی استخوان		اعتیاد کربوهیدراتی
bone mineral density		carbohydrate addicts diet	
<i>abbr.</i> BMD	چگالی کانی استخوان		رژیم ترک اعتیاد کربوهیدراتی
bone remodeling	بازتئیدگی استخوان	Caribbean islander diet	
borborygmus	شکم‌غره		رژیم کارائیبی
bottle-fed	تغذیه‌شده با شیشه	carnitine barrier	سد کارنیتینی
bottle-feeding	تغذیه با شیشه	catarrhal dyspepsia	
bradyphagia	کُندخواری		دُش‌گواری شکم‌آماسی
breast-fed	تغذیه‌شده با شیر مادر	catch-up growth	رشد جبرانی
breast-feeding	تغذیه با شیر مادر	caveman diet	رژیم غارنشینان
<i>syn.</i> lactation nutrition			

appestat theory نظریه اشتهاپایی

syn. set-point theory

apple-shape obesity

چاقی سیبی شکل

appropriate for gestational age

abbr. AGA مناسب برای سن جنینی

ARBD → fetal alcohol-effects

arm-chest-hip index

→ ACH index

arm span گستره دستان

syn. reach

Asian diet رژیم آسیایی

AT → anaerobic threshold

attention-deficit/ hyperactivity

disorder diet → ADHD diet

atwater value → energy value

avitaminosis بی‌ویتامینی

B

baby bottle tooth decay

→ early childhood carries

baby food غذای کودک

bacterial food intoxication

مسمومیت غذایی باکتریایی

bacteriostat باکتری‌ایستان

baking powder وراور شیمیایی،

وراور

balanced diet رژیم متعادل

balance of nitrogen

→ nitrogen balance

basal diet رژیم پایه

basal energy expenditure

کارمایه مصرفی پایه، انرژی مصرفی پایه

basal metabolism سوخت‌وساز پایه

syn. resting metabolism

basal metabolism rate

میزان سوخت‌وساز پایه

basic-forming food

→ alkaline forming

BED → binge-eating disorder

between meal میان‌وعده

bezoar بنداک

BIA → bioelectrical impedance

analysis

bifidogenic factor

→ bifidus factor

bifidus factor عامل بیفیدی

syn. bifidogenic factor

binge-eater شکم‌باره دوره‌ای

binge-eating شکم‌بارگی دوره‌ای

syn. compulsive eating

binge-eating disorder

abbr. BED اختلال شکم‌بارگی دوره‌ای

bioavailability زیست‌فراهمی

bioelectrical impedance analysis

abbr. BIA ترکیب‌سنجی زیست‌الکتریکی

biologic(al) food → organic food

biological value ارزش زیستی

birth weight وزن هنگام تولد

alkalosis	قلیاباری	anorexia of ageing	
allotriogeusia	کژچشایی	بی‌اشتهایی سالمندی	
syn. parageusia		anorexiant	اشتهابر
allotriophagy	کژخواری	syn. anorectic, anorexic,	
syn. cissa		anorexigen	
amblygeusia → hypogeusia		anorexic → anorexiant	
AMDR → acceptable		anorexigen → anorexiant	
macronutrient distribution		antecibum	پیش‌اغذا
range		anthropometry	تن‌سنجی
aminoacid score	امتیاز آمینواسید	anti-aging diet	رژیم ضدپیری
aminostatic theory	نظریه آمینواستاتیکی	anticariogenic	ضدپوسیدگی
amylophagia	نشاسته‌خواری	anti-inflammatory diet	رژیم ضدالتهاب
anaerobic glycolysis	قندکافت بی‌هوازی	antimetabolite	پاددگرگشته
anaerobic lipolysis	چربی‌کافت بی‌هوازی	antimineral	پادمعدنی
anaerobic threshold	آستانه بی‌هوازی	antinutritive	پادمغذی
abbr. AT		antiprotein	پادپروتئین
android fat deposition	انباشت چربی مردانه	antipyridoxine	پادپیریدوکسین
android obesity	چاقی مردانه	antithiamin	پادتیامین
animal protein factor	عامل رشد حیوانی	antivitamin	پادویتامین
anorectic/anorectic		aposis	ناتشنگی
→ anorexiant		apparent digested energy	انرژی ظاهری گوارشی
anorexia athletica	بی‌اشتهایی ورزشی	appendicular dyspepsia	دش‌گوارگی آویزهای، دش‌گوارگی آپاندیسی
syn. sports anorexia,		syn. appendix dyspepsia	
hypergymnasia		appendix dyspepsia	
		→ appendicular dyspepsia	

adequate diet	رژیم کافی	AeT → aerobic threshold	
adequate intake	دریافت کافی	aftertaste	پس‌طعم
ADHD diet	رژیم بیش‌فعالی	AGA → appropriate for gestational age	
<i>f.f.</i> attention-deficit/hyperactivity disorder diet		ageusia	بی‌چشایی
ADI		agomphious → edentulous ¹	
→ acceptable daily intake		AI	درک
adipocyte	یاخته چربی	air displacement	
<i>syn.</i> fat cell, lipocyte		plethysmography	
adipose tissue	بافت چربی	<i>abbr.</i> ADP	تغییر حجم سنجی هوایی
<i>syn.</i> fatty tissue		alactasia	بی‌لاکتازی
adipsia	بی‌تشنگی	alcohol-related birth defects	
adolescent nutrition	تغذیه نوجوانان	→ fetal alcohol effects	
ADP → air displacement		alimentary obesity	
plethysmography		→ exogenous obesity	
adult nutrition	تغذیه بزرگسالان	alkaline-ash	
adult onset lactose intolerance		→ alkaline forming	
→ secondary lactose intolerance		alkaline-ash diet	پرهیزانه قلیاساز
adult-onset obesity		<i>syn.</i> alkaline-ash food,	
→ hypertrophic obesity		alkaline-ash residue	
adverse food reaction		alkaline-ash food	
واکنش نامطلوب غذایی		→ alkaline-ash diet	
aerobic glycolysis	قندکافت هوازی	alkaline-ash residue	
aerobic lipolysis	چربی‌کافت هوازی	→ alkaline-ash diet	
aerobic threshold	آستانه هوازی	alkaline forming	قلیاساز
<i>abbr.</i> AeT		<i>syn.</i> alkaline-forming food,	
aerophagia/aerophagy	هواخواری	basic-forming food,	
<i>syn.</i> gastrospiry		alkaline-ash	
		alkaline-forming food	
		→ alkaline-forming	

A

10-minutes meals diet

رژیم لاغری غذای چنددقیقه‌ای

14-day low-calorie booster diet

رژیم لاغری دوهفته‌ای

24-hour recall

یادآوری ۲۴ ساعته

abdominal fatness

چاقی شکم

absolute diet

پرهیز مطلق

acceptable daily intake

abbr. ADI دریافت روزانه پذیرفتنی

acceptable macronutrient

distribution range

گستره پذیرفتنی کلان‌مغذی

abbr. AMDR

accompaniment dish

کنارغذا

ACH index

نمایه بازوسینه‌باسن

ff. arm-chest-hip index

achlorhydria

بی‌اسیدی معده

syn. gastric anacidity

achlorhydric

بی‌اسیدمعدده

acid-ash → acid forming

acid-ash diet

پرهیزانه اسیدساز

syn. acid-ash food,

acid-ash residue

acid-ash food → acid-ash diet

acid-ash residue

→ acid-ash diet

acid dyspepsia

دش‌گواری اسیدی

acid forming

اسیدساز

syn. acid-forming food, acid-ash

acid-forming food

→ acid forming

acidosis

اسیدباری

acne diet

رژیم رُخ‌جوش

syn. acne-free diet

acne-free diet → acne diet

activity increment

تن‌کارمایه

adaptive thermogenesis

گرم‌زایی سازشی

فهرست واژه‌ها به ترتیب الفبای لاتینی

A Collection of Nutrition Terms



**extracted from
Dictionary of Approved
Terms by the Academy of
Persian Language and Literature**

1997-2016

Terminology Department