

## SANASTO

**Energiatiheys** ravinnon energiamäärä tiettyä painoyksikköä kohti, esimerkiksi ravintoaineen sisältämän energian (kJ / kcal) määrää 100 grammaa kohti, ravinnon sisältämän rasvan, kuidun ja nesteen määrä vaikuttavat energiatiheuteen

**Perusaineenvaihdunta (lepoaineenvaihdunta)** energiamäärä, jonka ihminen kuluttaa välttämättömien elintoimintojen, kuten sydämen ja sisäelinten toiminnan ylläpitoon

**Painoindeksi (BMI)** mitta-arvo, jolla arvioidaan pituuden ja painon suhdetta, yli- ja alipainoa, lasketaan kaavalla  $\text{kg/m}^2$

**Viskeraalinen rasva** keskivartaloon, vatsaontelon sisään suolten ja sisäelinten väliin sekä maksan sisälle kerääntyvä rasva, terveydelle haitallisempaa kuin esimerkiksi alavartaloon kerääntyvä rasva

## **Metabolinen oireyhtymä (MBO)**

aineenvaihdunnan häiriötila, jossa ihmisellä on useita terveyttä uhkaavia riskitekijöitä samanaikaisesti: keskivartalolihavuus sekä vähintään kaksi seuraavista: kohonnut verenpaine, häiriintynyt sokeriaineenvaihdunta, suurentunut veren triglyseridien määrä, pienentynyt HDL-kolesterolin määrä