**Antioksidantti** kemiallinen yhdiste, joka estää muita yhdisteitä hapettumasta (härskiintymästä), elimistö muodostaa itse antioksidantteja ja lisäksi niitä saa ravinnosta, esim. C- ja E-vitamiini, seleeni ja beetakaroteeni, esiintyy luonnossa monissa vihanneksissa, hedelmissä ja marjoissa sekä viinissä ja teessä.

 **Laktoosi-intoleranssi** laktaasi-entsyymin puutos, laktoosin eli maitosokerin imeytymishäiriö, jossa vatsakipuja, turvotusta, ilmavaivoja ja ripulia maitotuotteiden käytön jälkeen

**Energiaravintoaine** ravintoaine, joka antaa ihmiselimistölle jokapäiväisessä toiminnassa tarvittavaa energiaa, hiilihydraatit, rasvat, proteiinit ja alkoholi

**Glykemiaindeksi (GI)** kuvaa hiilihydraattien imeytymisnopeutta ja ruuan aiheuttamaa aterian jälkeistä verensokerin nousua, kokonaisen aterian glykemiaindeksi riippuu aterian eri osien glykemiaindekseistä ja aterian koostumuksesta sekä ruoka-aineiden rakenteesta

**Laktaasi** suoliston entsyymi, joka pilkkoo laktoosin eli maitosokerin, erittyy ohutsuolessa, puute aiheuttaa monia vatsaoireita, Suomessa 17%:la aikuisista laktaasin puutos

**Vegaani** kasvissyöjä, joka käyttää vain kasvikunnan tuotteita

**Funktionaalinen elintarvike** terveysvaikutteisella elintarvikkeella on osoitettu tavanomaisten ravitsemuksellisten ominaisuuksien lisäksi yksi tai useampi myönteinen vaikutus toimintoon, joka edistää terveyttä ja hyvinvointia ja vähentää sairauden riskiä

**Terveysväite** toteaa, esittää tai antaa ymmärtää, että elintarvikkeella tai sen ainesosan ja terveyden välillä on yhteys, Evira valvoo

**Ravintoaine** luonnontuotteissa ja elintarvikkeissa oleva aine, josta saadaan energiaa ja/tai suojaravinteita, tarvitaan mm. elämän ylläpitoon, kasvuun ja kehitykseen

**Keliakia** elinikäinen suolistosairaus, jossa viljojen (ohra, vehnä, ruis) gluteeni-niminen proteiini saa aikaan ohutsuolen limakalvolla tulehduksen, mikä vaurioittaa suolinukkaa tuhoten sen osittain tai kokonaan

**Gluteeni** viljan sisältämä proteiini, sitkoaine leivonnassa, aiheuttaa keliakian oireita

**Ravintoainetiheys** ruoan sisältämä ravintoainemäärä tiettyä energiamäärää kohden

**Suojaravintoaine** vitamiinit, kivennäisaineet ja proteiinit, tarvitaan elintoimintojen säätelyyn, kudosten kasvuun ja uudistumiseen sekä vastustuskyvyn ylläpitoon

**Ravitsemustila** ravitsemuksesta aiheutuva tila, hyvä ravitsemustila mm. ehkäisee sairauksia sekä nopeuttaa sairauksista toipumista