

3. Eat Right, Be Healthy

What Is SODA Doing to You

When you eat ¹⁾_____ food, such as pizza, hamburger, or fried chicken, what do you drink with it? Most people have a soda. When you go to the movies or when you just want something ²⁾_____ to ³⁾_____ your thirst, a soda is ⁴⁾_____ the first choice.

Soda, also ⁵⁾_____ a soft drink, is a sweet drink with ⁶⁾_____. People all over the world love sodas. Every year, Americans ⁷⁾_____ 170 liters of soda ⁸⁾_____ person, and the British 100 liters. Of all ⁹⁾_____ groups, ¹⁰⁾_____ drink the most soda. Most people, however, understand that sodas are not ¹¹⁾_____ for their ¹²⁾_____ due to the ¹³⁾_____. What is in a soda? Which ¹⁴⁾_____ are really not good for you?

Sugar

Everyone knows that soft drinks are ¹⁵⁾_____ with large ¹⁶⁾_____ of sugar. A ¹⁷⁾_____ 250ml can of soda ¹⁸⁾_____ 30 grams of sugar. WHO, the World Health Organization, ¹⁹⁾_____ that people consume ²⁰⁾_____ than 25 grams of sugar a day. ²¹⁾_____, If you drink one small can of soda, your daily sugar ²²⁾_____ already ²³⁾_____ the ²⁴⁾_____ amount. What is worse, people usually don't stop with one can. Having ²⁵⁾_____ sugar means adding ²⁶⁾_____ calories. Over time, this can lead to ²⁷⁾_____ and other health problems, such as heart disease and ²⁸⁾_____.

탄산음료는 당신에게 무슨 영향을 끼치는 것일까?

당신이 피자, 햄버거 혹은 치킨과 같은 패스트푸드를 먹을 때, 당신은 주로 무엇을 함께 마시는가? 대부분의 사람들은 탄산음료를 마신다. 당신이 영화를 보러 가거나 그 저 갈증을 해소하기 위해 무언가 상쾌한 것을 찾을 때, 탄산음료는 자주 첫 번째 선택지가 된다.

청량음료라고도 불리는 탄산음료는, 탄산가스 포화가 된 달콤한 음료이다. 전 세계의 사람들이 탄산음료를 좋아한다. 매년, 미국인들은 1인당 170리터의 탄산음료를 소비하고, 영국인들은 (인당) 100리터(의 탄산음료를 소비한다). 모든 연령대에서, 10대들이 가장 많은 탄산음료를 마신다. 그러나 대부분의 사람들은 탄산음료가 그 성분들로 인해 그들의 건강에 좋지 않다는 것을 이해한다. 탄산음료 안에는 무엇이 들어가는가? 어떤 성분들이 당신에게 정말로 좋지 않은가?

설탕

탄산음료가 많은 양의 설탕으로 채워져 있다는 것은 모든 사람들이 안다. 일반적인 250mL의 소다 한 캔은 30g의 설탕을 포함한다(함유한다). 세계보건기구 WHO는 사람들이 하루에 25g 이하의 설탕을 섭취하도록 권고한다. 따라서 만약 당신이 작은 탄산음료 한 캔을 마신다면, 당신의 일일 설탕 섭취량은 이미 권장된 양을 초과하는 것이다. 설탕가상으로, 사람들은 주로 한 캔에서 멈추지 않는다. 추가적인 설탕을 먹는다는 것은 불필요한 칼로리를 축적한다는 뜻이다. 시간이 지나며, 이것은 비만과 심장 질환, 당뇨와 같은 다른 건강 문제로 이어질 수 있다.

Even ²⁹⁾_____ sodas are not safe. Diet sodas ³⁰⁾_____ the sugar with ³¹⁾_____ sweeteners. Artificial sweeteners ³²⁾_____ a sweet, sugary taste with fewer ³³⁾_____. This may seem like a ³⁴⁾_____ thing, but it really isn't. ³⁵⁾_____ to a recent study, artificial ³⁶⁾_____ make you want more sweet foods. This means that you may easily gain ³⁷⁾_____ if you keep drinking diet soda. In addition, artificial sweeteners are known to ³⁸⁾_____ headaches, ³⁹⁾_____ disorders, and ⁴⁰⁾_____ problems.

Acid

Most soda contains several types of ⁴¹⁾_____. Acid is a chemical ⁴²⁾_____ with a sour taste. When added to water, it produces a ⁴³⁾_____ flavor. Acid also ⁴⁴⁾_____ the growth of ⁴⁵⁾_____, which extends the ⁴⁶⁾_____ date of a product. However, acid ⁴⁷⁾_____ ⁴⁸⁾_____ the body's ability to ⁴⁹⁾_____ calcium, and as a result, bone ⁵⁰⁾_____ occurs. Also, the acid in sodas interacts with stomach acid, slowing ⁵¹⁾_____ and blocking nutrient ⁵²⁾_____. Furthermore, it can damage tooth ⁵³⁾_____, the hard substance that ⁵⁴⁾_____ your teeth. If you drink sodas ⁵⁵⁾_____, your teeth ⁵⁶⁾_____ more easily.

Caffeine

When you hear the word "caffeine," you most likely think to ⁵⁷⁾_____. But some sodas, ⁵⁸⁾_____ colas and ⁵⁹⁾_____ energy drinks, also contain caffeine. Caffeine makes you feel more ⁶⁰⁾_____, but it may bring about an ⁶¹⁾_____ heartbeat. A single can of cola may not ⁶²⁾_____ you much, but if you ⁶³⁾_____ colas regularly, they can make you feel more ⁶⁴⁾_____ and keep you from ⁶⁵⁾_____ well at night.

다이어트 탄산음료도 안전하지 않다. 다이어트 탄산음료는 설탕을 인공 감미료로 대신한다. 인공 감미료는 더 적은 칼로리로 달콤하고 설탕과 같은 맛을 준다. 이것은 좋은 것처럼 보일 수 있으나, 사실은 그렇지 않다. 최근의 연구에 따르면, 인공 감미료는 당신이 더 많은 단 음식을 원하도록 만든다. 이것은 당신이 계속해서 다이어트 탄산음료를 마시면 쉽게 살이 찌 수도 있다는 것을 의미한다. 또한, 인공 감미료는 두통, 감정 장애와 수면 장애를 일으키는 것으로 알려져 있다.

산

대부분의 탄산음료는 몇몇 종류의 산을 함유한다. 산은 신 맛을 가진 화학 물질이다. 물에 더해졌을 때, 산은 강렬한 맛을 낸다. 산은 또한 박테리아의 성장을 늦추는데, 그것은 제품의 유통기한을 연장시킨다. 그러나 산은 몸의 칼슘 흡수 능력을 방해하고, 그 결과로 뼈의 연화가 발생한다. 또한, 탄산음료에 든 산은 소화를 느리게 하고 영양 흡수를 막으면서 위산과 상호작용한다. 더 나아가, 이것은 당신의 이를 보호하는 딱딱한 물질인 치아 에나멜을 손상시킬 수 있다. 당신이 탄산음료를 주기적으로 마신다면, 당신의 치아는 더 쉽게 썩는다.

카페인

당신이 "카페인"이라는 단어를 듣는다면, 당신은 커피를 생각할 것이다. 그러나 일부 탄산음료들, 특히 콜라와 탄산 에너지 음료들 또한 카페인을 함유한다. 카페인은 당신이 더 깨어 있는 기분이 들도록 만들지만, 그것은 불규칙적인 심장 박동을 유발할 수 있다. 콜라 한 캔은 당신에게 많은 영향을 끼치지 않을지 모르지만, 만약 당신이 콜라들을 규칙적으로 소비한다면 콜라는 당신을 더 긴장하게 만들고 잠을 잘 자는 것을 방해할 수 있다.

66)_____ Colors and 67)_____ Flavors.

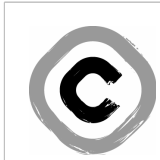
Soft drink companies 68)_____ consumers by adding bright colors and sweet flavors to their products. Most of these colors and flavors, however, are not 69)_____. They are artificial chemicals. For example, the artificial color Yellow No. 6, 70)_____ in some pineapple juices, 71)_____ nothing to the taste. It is just there to make the drink look 72)_____. Also, the artificial flavor 73)_____ gives the drink its pineapple taste is not real pineapple juice at all. Studies 74)_____ 75)_____ that 76)_____ consumption of these kinds of 77)_____ can create problems such as 78)_____ disease and ADHD.“

You can see 79)_____ the sugar, the acid, the caffeine, and the artificial chemicals in sodas are really not good for you. 80)_____ you might now understand that you should stop 81)_____ them. 82)_____, if quitting sodas 83)_____ sounds too difficult, cut down 84)_____. For example, 85)_____ one regular soft drink or one diet soda per day with 86)_____ more 87)_____ drink. Of course, the best choice would be 88)_____. Water has no calories, no acid, no caffeine, and no chemicals 89)_____ 90)_____ 91)_____. And if you want something to add a 92)_____ of flavor, put a 93)_____ of 94)_____ in the water. If you can't break your soda drinking 95)_____ in a short 96)_____ of time, don't be too 97)_____ on yourself. 98)_____ you start cutting back, you are 99)_____ in the right direction.

인공적인 색과 인공적인 맛

탄산음료 회사는 그들의 상품에 밝은 색과 달콤한 맛을 첨가함으로써 소비자들을 유혹한다. 이들 대부분의 색소와 맛들은, 그러나, 자연적이지 않다. 그들은 인공적인 화학약품이다. 예를 들어, 몇몇 파인애플 주스에 사용되는 황색 인공 색소 6호는 맛에 아무런 것도 더하지 못한다. 그것은 그저 음료를 보기 좋게 만들기 위해 있을 뿐이다. 또한, 음료에 파인애플 맛을 더해주는 인공적인 맛은 진짜 파인애플 주스가 아니다. 연구결과들은 이러한 종류의 화학약품의 과도한 섭취가 신장질환이나 ADHD와 같은 문제를 발생시킬 수 있다는 것을 보여줘 왔다.

당신은 이제 어떻게 설탕, 산, 카페인 그리고 인공 화학약품이 당신에게 얼마나 좋지 않은지 알 수 있을 것이다. 어쩌면 당신은 이제 그것들을 그만 마셔야 한다는 것을 이해할지도 모르겠다. 그러나 만약 탄산음료를 한 번에 모두 끊는 것이 너무 어렵게 들린다면, 조금씩 줄여 나가라. 예를 들어, 하루에 마시는 한 개의 일반 탄산음료나 다이어트 탄산음료를 다른 더 건강한 음료로 대체해라. 당연히 그게 최고의 선택지는 물이다. 물은 칼로리, 산, 카페인과 화학 물질이 없다. 그리고 만약 당신이 맛을 복돋을 무언가를 찾고 있다면, 물에 레몬 한 조각을 넣어 보아라. 만약 당신이 단기간에 탄산음료 마시는 습관을 깨지 못한다면, 자신을 너무 몰아붙이지 마라. 일단 당신이 줄이기 시작한다면, 당신은 올바른 방향으로 나아가고 있는 것이다.



◇「콘텐츠산업 진흥법 시행령」제33조에 의한 표시

1) 제작연월일 : 2018년 01월 15일

2) 제작자 : 교육지대㈜

3) 이 콘텐츠는 「콘텐츠산업 진흥법」에 따라 최초 제작일부터 5년간 보호됩니다.

◇「콘텐츠산업 진흥법」외에도「저작권법」에 의하여 보호되는 콘텐츠의 경우, 그 콘텐츠의 전부 또는 일부를 무단으로 복제하거나 전송하는 것은 콘텐츠산업 진흥법 외에도 저작권법에 의한 법적 책임을 질 수 있습니다.

정답

- 1) fast
- 2) refreshing
- 3) satisfy
- 4) often
- 5) called
- 6) carbonation
- 7) consume
- 8) per
- 9) age
- 10) teenagers
- 11) good
- 12) health
- 13) ingredients
- 14) ingredients
- 15) loaded
- 16) amounts
- 17) typical
- 18) contains
- 19) recommends
- 20) less
- 21) Therefore
- 22) intake
- 23) exceeds
- 24) recommended

- 25) extra
- 26) unnecessary
- 27) obesity
- 28) diabetes
- 29) diet
- 30) replace
- 31) artificial
- 32) provide
- 33) calories
- 34) good
- 35) According
- 36) sweeteners
- 37) weight
- 38) generate
- 39) emotional
- 40) sleeping
- 41) acids
- 42) substance
- 43) sharp
- 44) delays
- 45) bacteria
- 46) expiration
- 47) interferes
- 48) with
- 49) absorb
- 50) softening
- 51) digestion
- 52) absorption
- 53) enamel
- 54) protects
- 55) regularly

- | | |
|----------------|-------------|
| 56) decay | 87) healthy |
| 57) coffee | 88) water |
| 58) especially | 89) of |
| 59) carbonated | 90) any |
| 60) awake | 91) kind |
| 61) irregular | 92) boost |
| 62) affect | 93) slice |
| 63) consume | 94) lemon |
| 64) nervous | 95) habits |
| 65) sleeping | 96) period |
| 66) Artificial | 97) hard |
| 67) Artificial | 98) Once |
| 68) attract | 99) heading |
| 69) natural | |
| 70) used | |
| 71) adds | |
| 72) pretty | |
| 73) that | |
| 74) have | |
| 75) shown | |
| 76) excessive | |
| 77) chemicals | |
| 78) kidney | |
| 79) how | |
| 80) Perhaps | |
| 81) drinking | |
| 82) However | |
| 83) altogether | |
| 84) gradually | |
| 85) replace | |
| 86) another | |