

### Health ☐ ☐ ☐

Do you know the famous phrase "We are what we eat"? The saying is as old as the hills and means that to be fit and healthy you need to eat proper food.

Do you think carefully about the food you eat or you just don't care? Your answer will fully determine your health condition. Nowadays we have a generally accepted pearl of beauty which is foisted on us by the fashion industry. A beautiful girl is suggested to be very slim and even skinny, tall, long legged and long armed. Many girls do their best to look like top-models whom they see every day on advertisement hoardings and on TV. But this glossy beauty, which in most cases is made in special computer programmes, conceals a huge problem, sometimes a mortal problem.

Compared with adults, children need more nutrients, as bones, muscles and blood system in their bodies are developing. These nutrients: carbohydrates, vitamins and minerals, protein and fat provide us with energy necessary for growth, tissue repair, immunity and metabolism. Nowadays there is a tendency among teenagers to follow different diets in order to be in line with their idols. Unfortunately, a passion for diets may turn out a real tragedy. It is very important to keep in mind that you mustn't go on a diet without consulting a dietician beforehand; otherwise it may be really dangerous for your health.

There are girls who try to keep a healthy diet, it may be vegetarian, dairy product or rice diet. However, there are also girls who are sure that the less they eat the healthier they are. And that's a great mistake. When preoccupation with being thin takes over your eating habits, thoughts, and life, it's a sign of a psychic disorder. An eating disorder is an illness which causes deep concern about your everyday diet. Eating disorders frequently appear during the teen years. One of the well-known types of eating disorder is anorexia.

When a person has anorexia, the desire to lose weight becomes more important than anything else. He may even lose the ability to see himself from the side. Because of a person's dread of

growing fat or disgust at the sight of his body, the eating process may be very stressful. Thoughts about dieting, food, and body may take up most of the day. There is no more time for friends, family, and other activities he or she used to enjoy. But no matter how thin a person grew, it's never enough. People suffering from anorexia never acknowledge the illness, but it can damage their health and even threaten their life.

So, what is the difference between healthy dieting and anorexia? First of all, healthy dieting is an attempt to control only weight, but anorexia is an attempt to control the whole life and emotions. Secondly, when dieting a person's self-esteem is based on good mood and improving his or her appearance; as for anorexia, it is based entirely on the fact how many kilogrammes you've managed to lose. Thirdly, the aim of losing weight while dieting is to improve a person's health and appearance, whereas for people having anorexia losing weight is the way to achieve happiness.

Anorexia is a very complicated disease and very difficult to cure as it involves not only body but also one's mind. To recover from anorexia a person has to realize that he has a problem. Only in this case it is possible to get over it. Besides anorexia, there are similar diseases caused by lack of eating, for example, bulimia.

There is also another illness connected with eating disorder — obesity. A person with such a problem loses control over his or her eating. The notion "obesity" is different from "being overweight", though both terms mean that a person's weight is greater than the standard corresponding to his or her height. Obesity occurs when a person eats more calories than he or she uses. Being obese increases the risk of diabetes, heart diseases, arthritis and some kinds of cancer. If one is obese, losing even 5 to 10 per cent of one's weight can delay or prevent some of these diseases.

As you probably know, this problem is quite widespread in the USA. Over the last several decades obesity rates have increased for all population groups in the United States. Approximately nine million children over six years of age are considered obese. From 1980 up to 2008, the prevalence of obesity among children aged 6 to 11 years old tripled from 6.5 per cent to 19.6 per cent. It happens not only because Americans are fond of junk food and eat nothing but hamburgers. The main problem comes from genetics. American people try to cope with obesity by banning sodas, junk food and candy at school districts.

I hope that having read this topic, you have learned something useful for yourself. Nothing can

be more important in the world than your health. It means that your body is your temple, which should be taken proper care of. I can give you an example of such care. A sensible, well-balanced diet will be a good beginning for keeping fit.

Moreover, you may devote about 30 minutes to physical activities 3—4 times a week just to improve your style of life. These may be some aerobic exercises, walking, cycling, jogging, swimming or dancing. Healthy way of life is a key to success.

## Здоровье

Знаете ли вы знаменитое выражение: «Мы являемся тем, что мы едим»? Выражение это старо как мир; его смысл — для того чтобы быть здоровым, необходимо правильно питаться.

Задумываетесь ли вы над тем, что вы едите, или же это вас не волнует? Ваш ответ будет полностью определять состояние вашего здоровья. Сегодня в мире существует общепринятый эталон женской красоты, навязанный нам индустрией моды. Красивой считается девушка со стройной или даже тощей фигурой, высокая, с длинными ногами и руками. Многие девушки из кожи вон лезут, чтобы выглядеть как топ-модели, которых они каждый день видят на рекламных щитах и в телевизионных рекламах. Но эта «глянцевая» красота, которая чаще всего сделана с помощью специальных компьютерных программ, скрывает огромную, а порой даже смертельную проблему.

По сравнению со взрослыми людьми, детям необходимо употреблять больше питательных веществ, так как их кости, мышцы и кровеносная система в их теле развиваются. Эти питательные вещества — углеводы, витамины и минералы, белки и жиры — снабжают нас энергией, необходимой для роста, восстановления тканей, иммунитета и обмена веществ. В современном мире среди подростков существует тенденция сидеть на различных диетах, для того чтобы соответствовать внешности своих кумиров. К сожалению, увлечённость диетами может привести к трагическим последствиям. Прежде всего, необходимо понять, что нельзя садиться на любую диету без предварительной консультации у врача-диетолога, иначе это может оказаться

опасным для здоровья.

Некоторые девушки стараются соблюдать здоровую диету, например вегетарианскую, молочную или рисовую. Но есть и такие, которые считают, что чем меньше они едят, тем лучше себя чувствуют. И это большое заблуждение. Когда поглощённость собственной худобой преобладает в питании, в мыслях и жизни — это признак расстройства психики. Нарушение правильного питания — это заболевание, которое проявляется в серьёзной озабоченности повседневным рационом. Обычно этим заболеванием страдают подростки. Один из наиболее известных видов нарушения питания — это анорексия.

Когда человек болен анорексией, самым главным его желанием становится потеря веса. Бывает, что человек теряет способность реально оценивать свой внешний вид. Из-за страха потолстеть и отвращения к виду собственного тела процесс поглощения пищи может стать очень напряжённым и нервным. Мысли о диетах и собственной фигуре занимают практически всё время. Его больше не остаётся на семью, друзей и другие занятия, которые раньше доставляли удовольствие. Не имеет значения, насколько тощим стал человек; этого всё равно будет недостаточно. Люди, страдающие анорексией, отрицают наличие у них этого заболевания, но оно существует, постепенно разрушая тело и угрожая жизни.

Так в чём же разница между здоровой диетой и анорексией? Во-первых, диета — это попытка контролировать только лишь вес, в то время как анорексия — это попытка контролировать всю жизнь, в том числе и эмоции. Во-вторых, у человека, соблюдающего диету, чувство собственного достоинства основывается на хорошем настроении и улучшении внешнего вида; у человека, страдающего анорексией, оно основывается всецело только на том, сколько лишних килограммов ему удалось сбросить. В-третьих, цель потери веса в процессе диеты — улучшение здоровья и внешнего вида, тогда как при анорексии потеря веса — это способ достижения счастья.

Анорексия — очень сложное заболевание, которое весьма тяжело поддаётся лечению, поскольку анорексия затрагивает не только тело, но и разум человека. Для того чтобы вылечиться, человек должен признать тот факт, что он болен анорексией. Только в этом случае появляется возможность её преодолеть. Кроме анорексии, есть ещё одно похожее заболевание, вызванное неправильным питанием, — булимия.

Существует и другое заболевание, связанное с нарушением питания, — ожирение. Люди с такой проблемой не способны контролировать себя во время еды. Понятие «ожирение» отличается от понятия «избыточный вес», хотя оба этих термина означают, что вес человека превышает норму, соответствующую его росту. Ожирение возникает, когда человек ест больше, чем его организм может переработать. Оно увеличивает риск таких заболеваний, как диабет, сердечно-сосудистые заболевания, артрит и некоторые виды рака. Если человек, страдающий ожирением, сбросит 5 — 10 % своего веса, это может предотвратить возникновение некоторых из вышеперечисленных болезней.

Как вы, наверное, знаете, эта проблема широко распространена в Соединённых Штатах Америки. За последние десятилетия количество американцев, страдающих ожирением, возросло среди всех социальных групп. Приблизительно 9 миллионов детей старше шести лет предрасположены к этому заболеванию. С 1980 по 2008 г. распространение болезни среди детей в возрасте от 6 до 11 лет утроилось — от 6,5 до 19,6 %. Это происходит не только вследствие того, что американцы очень часто едят в ресторанах быстрого питания, где нет ничего, кроме гамбургеров и чизбургеров. Главная проблема кроется в генетике. Американцы стараются бороться с ожирением, запрещая продавать на территории школ лимонады, продукты быстрого питания и сладости.

Надеюсь, что, прочитав эту тему, вы вынесли нечто полезное для себя самого. Ничто в жизни не может быть более важным, чем ваше здоровье. Ваше тело — это ваш храм, о котором нужно постоянно заботиться. Благоразумная, сбалансированная диета станет хорошим началом вашей заботы о собственном здоровье.

Кроме того, вы можете 3—4 раза в неделю в течение примерно 30 минут дать себе какую-либо физическую нагрузку. Это могут быть упражнения аэробики, пешая прогулка, катание на велосипеде, пробежка, плавание или танцы. Здоровый образ жизни — ключ к успеху.

Questions:

1. Are modern people very much concentrated on being healthy?
2. What is done for people in order to improve their style of life?
3. Do you know any proverbs or sayings about keeping fit?
4. What is the reason of young girls' preoccupation with dieting?
5. How can you explain the reason of irregular eating?
6. What adequate nutrition should you receive to be healthy?
7. Metabolism is a process of your body breaking down food and regulating energy, isn't it?
8. What is the most important thing for every person?
9. What is sold at your school canteen? Can you name these products — junk food?
10. How can you help people who have anorexia?

Vocabulary:

saying — высказывание

as old as the hills — старо как мир

proper — правильный

to determine — определять

health condition — состояние здоровья

metabolism — обмен веществ

generally accepted — общепринятый

pearl of beauty — эталон красоты

to foist — навязывать

fashion industry — индустрия моды

slim — тонкий, стройный

skinny — тощий, костлявый

advertisement hoarding — рекламный щит

glossy — гляцевый

to conceal — скрывать

mortal — смертельный

nutrient — питательное вещество

to develop — развивать

carbohydrate — углевод

protein — белок

fat — жир

to provide — обеспечивать

tissue repair — восстановление тканей



immunity — иммунитет

to be in line with — следовать

idol — кумир

passion for — страстное увлечение, пристрастие

to turn out — оказываться

dietitian — врач-диетолог

preoccupation — поглощённость, увлечённость

eating disorder — нарушение питания

concern — беспокойность, тревога

dread — страх

disgust — отвращение

to damage — уничтожать

attempt — попытка

self-esteem — чувство собственного достоинства

to improve — улучшать

appearance — внешность

entirely — всецело, полностью

to cure — лечить

to involve — включать, вовлекать

to recover — вылечиваться

to get over — преодолеть

obesity — ожирение

overweight — излишний вес

to occur — появляться

diabetes — диабет

arthritis — артрит

cancer — рак

to delay — замедлять, задерживать

to prevent — предотвращать

to be widespread — быть распространённым

approximately — приблизительно

prevalence — распространение

to triple — утраиваться

junk food — вредная еда

to cope with — справляться с

to ban — запрещать

soda — здесь: газировка

temple — храм

proper — должный, правильный

sensible — разумный

jogging — бег трусцой