

the emerging obesity epidemic	возникающая эпидемия ожирения
obese children suffering from diabetes	дети с ожирением, страдающие от диабета
processed foods	переработанные продукты питания
to pose health concerns	вызывать беспокойство о здоровье
poor diet	плохое питание
healthy diet	здоровое питание
to address the obesity problem	заняться решением проблемы ожирения
people overeat	люди переедают
packaged foods	пакетированное питание
nutritional aspects	питательные аспекты
grocery store	бакалея
unsweetened yogurt	неподслащенный йогурт
whole grains	цельнозерновые продукты
convenient and inexpensive foods	удобная и недорогая еда
sugary, salty, fatty foods	сладкая, солёная и жирная пища
to devour fried chicken	пожирать жареного цыплёнка
to consume fewer calories	потреблять меньше калорий
to maintain healthy weight	поддерживать здоровый вес
the intake of nutrients	приём питательных веществ
to maintain calorie balance	поддерживать баланс калорий
to consume nutrient-dense foods	потреблять продукты с высоким содержанием питательных веществ
solid fats	твёрдые жиры
refined grains	шлифованные зерновые продукты
healthy eating pattern	привычка здорового питания
low-fat dairy products	молочные продукты с пониженным содержанием жира
lean meats and poultry	нежирное мясо и птица

fortified foods	продукты с добавленными питательными веществами
dietary supplements	диетические добавки
pasteurized milk	пастеризованное молоко
to reduce sodium intake	уменьшить потребление натрия
saturated fatty acids	насыщенные жирные кислоты
polyunsaturated fatty acids	полиненасыщенные жирные кислоты
consume in moderation	потреблять умеренно
eat rainbow	питаться овощами разного цвета
to replace refined grains with whole grains	заменить шлифованные зерновые цельнозерновыми
protein foods	белковая пища
insoluble dietary fiber	нерастворимая клетчатка
soluble dietary fiber	растворимая клетчатка
a varied diet	разнообразное питание
metabolic processes	метаболические процессы
sedentary lifestyle	сидячий образ жизни
Body mass index (BMI)	индекс массы тела (степень соответствия массы человека и его роста)
portion sizes	размеры порций

Reading links:

[Obesity and overweight](#)

[The Extraordinary Science of Addictive Junk Food](#)

[Dietary Guidelines for Americans, 2010](#) (you can read only the overview)

Essay topics:

1. Today's food travels thousands of miles before it reaches customers. Why does this happen? Is this a positive or negative trend?
2. Recent research shows that the consumption of junk food is detrimental to health. Some people believe that better health education is the solution to this problem, but others disagree. What is your opinion?
3. Nowadays many food producers are using chemical substances to preserve foods. Do the dangers derived from the use of chemicals in food production and preservation outweigh the advantages?
4. The percentage of overweight children in Western society has increased by almost 20% during the last ten years. Discuss the causes and effects of this disturbing trend.
5. Eating a balanced diet is the most important factor for a healthy life. To what extent do you agree?