

Malnutrition

READING FOR 4DS



www.remzihoca.com

Malnutrition

Malnutrition is a disorder of your food intake. It occurs when a person eats too little or too much, or has an unbalanced diet. In most cases malnutrition means undernourishment, a lack of food and not enough calories. It is widespread in developing countries. On the other side obesity occurs in developed countries where people eat too much. According to the World Health Organization malnutrition is one of the greatest dangers of global health. Currently, about one billion people around the world do not have enough to eat. One of the major causes of malnutrition in developing countries is famine and drought which lead to the unavailability of food. Many countries in the Third World do not have enough land to grow food on or do not know how to use it. They do not have the money to afford imported food. In some countries the government neglects the importance of agriculture and does not help farmers. In developed countries obesity is the most widespread form of malnutrition. Obese people consume more calories than they need. This may lead to diabetes and contribute to heart problems and high blood pressure. Too many fats in your diet can lead to high cholesterol levels. One way to help avoid malnutrition is to enrich food with vitamins. For example, milk is enriched with Vitamin D. In Third World countries schools must try to teach children the right eating habits and emphasize eating vegetables and fruit. Governments and other institutions must do their part in educating the population to eat the right things.



Parçanın Çevirisi

Dengesiz beslenme, besin alımınızdaki bir düzensizliktir. Bir insan çok az ya da çok fazla yediğinde ya da dengesiz bir yeme alışkanlığı varsa ortaya çıkar. Birçok durumda, dengesiz beslenme gıda eksikliği ve yeterli kalorinin olmaması olan yetersiz beslenme anlamına gelmektedir. Gelişmekte olan ülkelerde yaygındır. Diğer taraftan, insanların çok fazla yediği gelişmiş ülkelerde de obezite ortaya çıkmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, dengesiz beslenme, dünya sağlığının en büyük tehlikelerinden biridir. Şu anda, dünya üzerinde yaklaşık 1 milyar insanın yeteri kadar yiyeceği yoktur. Gelişmekte olan ülkelerdeki dengesiz beslenmenin en önemli sebeplerinden biri, gıdanın bulunamamasına sebep olan kıtlık ve kuraklıktır. Birçok Üçüncü Dünya ülkesinin besin yetiştirecek yeterli alanı yok ya da bunu nasıl yapacaklarını bilmiyorlar. İthal gıdalara yetecek paraları yok. Bazı ülkelerde, hükümet tarımın önemini ihmal eder ve çiftçiye yardım etmez. Gelişmiş ülkelerdeki obezite, dengesiz beslenmenin en yaygın biçimidir. Obez insanlar ihtiyaçları olandan daha fazla kalori tüketirler. Bu şeker hastalığına yol açabilir ve kalp problemleri ve yüksek kan basıncına sebep olabilir. Yiyeceğinizdeki fazla yağlar yüksek kolesterol seviyelerine yol açabilir. Dengesiz beslenmeden korunmaya yardım edecek bir yöntem gıdaları vitaminlerle zenginleştirmektir. Örneğin, süt D vitamini ile zenginleştirilmiştir. Üçüncü Dünya ülkelerinde, okullar çocuklara doğru yeme alışkanlıklarını öğretmeli ve sebze ve meyve yemeye vurgu yapmalıdırlar. Hükümetler ve diğer kurumlar insanları doğru şeyleri yemeleri için eğitirken üzerlerine düşeni yapmalıdırlar.



Parça İle İlgili Kelimeler

Kelime	Tür	Türkçe
malnutrition	İsim	kötü beslenme
disorder	İsim	bozukluk
food	İsim	yiyecek, gıda
intake	İsim	giriş, alınan miktar
occur	Fiil	meydana gelmek, olmak
unbalanced	Sıfat	dengesiz, yanlı
diet	İsim	beslenme, perhiz
case	İsim	durum, vaka, dava
mean	Fiil	anlamına gelmek, demek istemek
undernourishment	İsim	yetersiz beslenme
lack	İsim	eksiklik
enough	Sıfat	yeterli
widespread	Sıfat	yaygın
developing	Sıfat	gelişen
developed	Sıfat	gelişmiş
according to	P. Phrase	-e göre
danger	İsim	tehlike, risk
global	Sıfat	küresel
health	İsim	sağlık, canlılık
currently	Zarf	şu anda
major	Sıfat	ana, önemli
cause	İsim	sebeup, neden
famine	İsim	açlık
drought	İsim	kuraklık
lead to	P. Verb	sebeup olmak , yol açmak
unavailability	İsim	bulunamazlık
land	İsim	arazi, toprak, ülke
grow	Fiil	büyümeup, gelişmeup
afford	Fiil	gücü yetmeup(maddi)
imported	Sıfat	ithal edilmiş
government	İsim	hükümet, yönetim
neglect	Fiil	ihmal etmeup
importance	İsim	önem
agriculture	İsim	tarım
help	Fiil	yardımap etmeup, yararı olmaup
farmer	İsim	çiftçi
form	İsim	biçim, şekil, fiş

Kelime	Tür	Türkçe
consume	Fiil	tüketmeup
contribute to	P. Verb	katkıda bulunmaup, sebeup olma
heart	İsim	kalp
blood pressure	İsim	kan basıncı
fat	İsim	yağ
level	İsim	seviye, düzey
avoid	Fiil	sakınmaup, kaçınmaup
enrich	Fiil	zenginleştimeup
teach	Fiil	öğretmeup, ders vermeup
right	Sıfat	doğru, sağ
eating	İsim	yeme
habit	İsim	alışkanlık
emphasize	Fiil	vurgulamaup
institution	İsim	kurum
educate	Fiil	eğitimeup
population	İsim	nüfus



YDS DERSLERİ

Çeviri, kelime, okuma ve soru çözüm stratejileri ile seviyeniz ne olursa olsun sizi YDS'ye eksiksiz hazırlayacak internetin olduğu her yerden istediğiniz zaman ulaşabileceğiniz online programlar sunuyoruz.



AKADEMİK CEVİRİ DERSLERİ

İster sınav için öğrenin isterseniz akademik kariyeriniz için size kısa süre içinde hem İngilizce'den Türkçe'ye hem de Türkçe'den İngilizce'ye çeviri öğreten çeviri dersleri ile hem okuma becerinizi hem yazma becerinizi hem de kelime bilginizi geliştirebilirsiniz.



ONLINE UYGULAMALAR

İnternete bağlanabilen popüler tüm cihazlarda rahatça kullanabileceğiniz öğrenme uygulamamızla, öğrenmeyi hem zevkli hale getiriyor hem de bireyselleştiriyoruz. Üstelik tüm uygulamaları derslerimize katılanlara tamamen ücretsiz sunuyoruz.

