Reading practice

Class Objective:

I will be able to read and comprehend the given news article.

Concept A: Read this news article - செய்திக் கட்டுரையை வாசித்துக் காட்டவும்.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை தரும் உணவுகள்

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை தரும் உணவுகள் பற்றி சர்வதேச மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் வெளியிட்டுள்ள பட்டியல்:

<u>பூண்டு</u>
நுண்ணுயிரிகளை அழிக்கும் தன்மை, உயர் ரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கும் சக்தி, கேன்சருக்கு எதிராக செயல்படும் தன்மை ஆகியவை பூண்டில் உள்ள, 'அலிசின்' என்ற வேதிப் பொருளுக்கு உள்ளது. தினமும் குறைந்தது, 3 பல் பூண்டாவது சமையலில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தொற்று அதிகம் பரவும் காலங்களில், பூண்டு சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவே கூடாது.

<u>கீரை</u>
ஆக்சிஜன் குறைவதால் செல்களில் ஏற்படும் சிதைவை சரிசெய்யும் திறன், கீரையில் உள்ள கூட்டு வேதிப்பொருளான, 'பைட்டோ கெமிக்கலில்' இருக்கிறது. கீரை நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து, நுரையீரலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும்.

<u>ஆப்பிள்</u>
கீரையில் உள்ளதைப் போன்றே இதிலும் பைட்டோ கெமிக்கல் உள்ளது. தினமும் ஒரு ஆப்பிளை சாப்பிட்டால், ஆஸ்துமா பாதிப்பு நீங்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். இதயம், நுரையீரல் தொடர்பான கோளாறுகள் வராது.

<u>மீன்</u>
மீன் அல்லது மீன் எண்ணெயை தினமும் உணவில் சேர்ப்பதால், அதில் உள்ள ஒமேகா - 3 உட்பட பல நுண்ணூட்டச் சத்துக்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து, ஆரோக்கியமான உடல் நலத்திற்கு உதவும்.

<u>இஞ்சி</u>

[illegible]

[illegible]

[illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]

[illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]

[illegible]

1. [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]

[illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]

[illegible]

1. [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]

[illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]

[illegible]

1. [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]

[illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]

[illegible]

1. [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]

[illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]

[illegible]

1. [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]

[illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]

[illegible]

1. [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]

[illegible]