

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:

பூண்டு

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.

கீரை

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

ஆப்பிள்

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

மீன்

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

இஞ்சி

1. **Introduction**

2. **Background**

3. **Method**

- 1. **Study Design**
- 2. **Participants**
- 3. **Intervention**

4. **Results**

- 1. **Primary Outcome**
- 2. **Secondary Outcome**
- 3. **Subgroup Analysis**

5. **Conclusion**

- 1. **Summary**

6. **References**

7. **Appendix**

8. **Supplementary Materials**

9. **Notes**

- 1. **Notes**
- 2. **Notes**
- 3. **Notes**

10. **References**

1. **Introduction**

2. **Background**

3. **Method**

- 1. **Study Design**
- 2. **Participants**
- 3. **Intervention**

4. **Results**

- 1. **Primary Outcome**
- 2. **Secondary Outcome**
- 3. **Subgroup Analysis**

5. **Conclusion**

- 1. **Summary**

6. **Discussion**

7. **Conclusion**

8. **References**

9. **Appendix**

- 1. **Table 1**
- 2. **Table 2**
- 3. **Table 3**

10. **References**

1. **Introduction**

2. **Background**

3. **Method**

- 1. **Study Design**
- 2. **Participants**
- 3. **Intervention**

4. **Results**

- 1. **Primary Outcome**
- 2. **Secondary Outcome**
- 3. **Subgroup Analysis**

5. **Conclusion**

- 1. **Summary**

6. **References**

7. **Appendix**

8. **Supplementary Materials**

9. **Notes**

- 1. **Notes**
- 2. **Notes**
- 3. **Notes**

10. **References**

1. **Introduction**

2. **Background**

3. **Method**

- 1. **Study Design**
- 2. **Participants**
- 3. **Intervention**

4. **Results**

- 1. **Primary Outcome**
- 2. **Secondary Outcome**
- 3. **Subgroup Analysis**

5. **Conclusion**

- 1. **Summary**

6. **Discussion**

7. **Conclusion**

8. **References**

9. **Appendix**

- 1. **Table 1**
- 2. **Table 2**
- 3. **Table 3**

10. **References**

1. **Introduction**

2. **Background**

3. **Method**

- 1. **Study Design**
- 2. **Participants**
- 3. **Intervention**

4. **Results**

- 1. **Primary Outcome**
- 2. **Secondary Outcome**
- 3. **Subgroup Analysis**

5. **Conclusion**

- 1. **Summary**

6. **Discussion**

7. **Conclusion**

8. **References**

9. **Appendix**

- 1. **Table 1**
- 2. **Table 2**
- 3. **Table 3**

10. **References**

1. **Introduction**

2. **Background**

3. **Method**

- 1. **Study Design**
- 2. **Participants**
- 3. **Intervention**

4. **Results**

- 1. **Primary Outcome**
- 2. **Secondary Outcome**
- 3. **Subgroup Analysis**

5. **Conclusion**

- 1. **Summary**

6. **Discussion**

7. **Conclusion**

8. **References**

9. **Appendix**

- 1. **Table 1**
- 2. **Table 2**
- 3. **Table 3**

10. **References**