

**ĐỀ THI HỌC KÌ 2 – ĐỀ SỐ 1**  
**MÔN: TIẾNG ANH 11 BRIGHT**



**BIÊN SOẠN: BAN CHUYÊN MÔN LOIGIAIHAY.COM**

**HƯỚNG DẪN GIẢI**

**Thực hiện: Ban chuyên môn Loigiahay.com**

1. F	5. T	9. B	13. D	17. B	21. A	25. C	29. source
2. T	6. A	10. C	14. B	18. A	22. D	26. A	30. pancreas
3. F	7. C	11. D	15. D	19. D	23. B	27. B	31. over 30
4. T	8. B	12. A	16. C	20. D	24. D	28. carbohydrates	32. protein and fat

33. Nick thinks that the use of fundraising for the homeless is not an effective means to deal with homelessness successfully.

34. You don't have to hire a personal trainer to get fit.

35. The elderly had better spend about 15 minutes exercising every day.

36. I recommend you eat different kinds of marine fish that help you fight diseases.

37. Michelle tries to avoid certain types of carbohydrates.

38. Dane mentioned suffering from an earache.

39. Having put an ice pack on his sprained ankle for fifteen minutes, Josh went to bed.

40. She forgot leaving her nose spray at home.

**HƯỚNG DẪN GIẢI CHI TIẾT**

**Bài nghe 1:**

Doctors have found a new health problem that seems normal but causes lots of problems to billions of people. It's called nonstop sitting. Many scientists agree that sitting still for too long is one of the worst things for your health. They say it can cause many different kinds of health problems, from heart problems to depression. Their opinions on how frequently we should exercise have changed, too. Decades ago, it was highly advised that if people work out in gym before or after work, it would be good enough and you wouldn't have to do any exercise for the rest of the day. Now, lots of medical experts found that quite dangerous for the heart and the brain. It is truly healthier if people move as often as possible during the day. For example, moving around or walking up and down the stairs for about two minutes every hour brings more health benefits than a 15-minute run in the morning or evening. In other words, if you're too lazy to move frequently, you might suffer from cardio diseases and mental disorders in a long term. So why not start moving now for the sake of your health?

**Tạm dịch:**

Các bác sĩ đã phát hiện ra một vấn đề sức khỏe mới tưởng chừng như bình thường nhưng lại gây ra rất nhiều vấn đề cho hàng tỷ người. Nó được gọi là ngồi không ngừng nghỉ. Nhiều nhà khoa học đồng ý rằng ngồi yên quá lâu là một trong những điều tồi tệ nhất đối với sức khỏe của bạn. Họ nói rằng nó có thể gây ra nhiều loại vấn đề sức khỏe khác nhau, từ các vấn đề về tim đến trầm cảm. Ý kiến của họ về mức độ thường xuyên chúng

ta nên tập thể dục cũng đã thay đổi. Nhiều thập kỷ trước, người ta khuyên rằng nếu mọi người tập thể dục trước hoặc sau giờ làm việc thì điều đó là đủ tốt và bạn sẽ không cần phải tập thể dục nào trong thời gian còn lại trong ngày. Hiện nay, nhiều chuyên gia y tế nhận thấy điều đó khá nguy hiểm cho tim và não. Sẽ thực sự lành mạnh hơn nếu mọi người di chuyển thường xuyên nhất có thể trong ngày. Ví dụ, di chuyển xung quanh hoặc đi lên xuống cầu thang khoảng hai phút mỗi giờ sẽ mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe hơn là chạy bộ 15 phút vào buổi sáng hoặc buổi tối. Nói cách khác, nếu lười vận động thường xuyên, về lâu dài bạn có thể mắc các bệnh về tim mạch và rối loạn tâm thần. Vậy tại sao bạn không bắt đầu vận động ngay bây giờ vì sức khỏe của mình?

### 1. False

**Kiến thức:** Nghe hiểu

**Giải thích:**

The new health problem found is unusual.

(Vấn đề sức khỏe mới được phát hiện là bất thường.)

**Thông tin:** Doctors have found a new health problem that seems normal

(Các bác sĩ đã tìm thấy một vấn đề sức khỏe mới có vẻ bình thường)

Chọn False

### 2. True

**Kiến thức:** Nghe hiểu

**Giải thích:**

A lot of scientists believe that non-stop sitting is damaging to your health.

(Rất nhiều nhà khoa học tin rằng việc ngồi liên tục sẽ có hại cho sức khỏe.)

**Thông tin:** Many scientists agree that sitting still for too long is one of the worst things for your health.

(Nhiều nhà khoa học đồng ý rằng ngồi yên quá lâu là một trong những điều tồi tệ nhất đối với sức khỏe của bạn.)

Chọn True

### 3. False

**Kiến thức:** Nghe hiểu

**Giải thích:**

Scientists' viewpoints on how frequently people should work out is still the same.

(Quan điểm của các nhà khoa học về tần suất tập thể dục của mọi người vẫn như cũ.)

**Thông tin:** Their opinions on how frequently we should exercise have changed, too.

(Ý kiến của họ về tần suất chúng ta nên tập thể dục cũng đã thay đổi.)

Chọn False

### 4. True

**Kiến thức:** Nghe hiểu

**Giải thích:**

In the past, scientists thought that doing workout once a day was good enough.

*(Trước đây, các nhà khoa học cho rằng tập thể dục mỗi ngày một lần là đủ.)*

**Thông tin:** Decades ago, it was highly advised that if people work out in gym before or after work, it would be good enough and you wouldn't have to do any exercise for the rest of the day.

*(Nhiều thập kỷ trước, người ta khuyên rằng nếu mọi người tập thể dục trước hoặc sau giờ làm việc thì điều đó là đủ tốt và bạn sẽ không cần phải tập thể dục nào trong thời gian còn lại trong ngày.)*

Chọn True

## 5. True

**Kiến thức:** Nghe hiểu

**Giải thích:**

Climbing up and down the stairs every hour is better than a fifteen-minute run.

*(Leo lên xuống cầu thang mỗi giờ sẽ tốt hơn là chạy bộ mười lăm phút.)*

**Thông tin:** For example, moving around or walking up and down the stairs for about two minutes every hour brings more health benefits than a 15-minute run in the morning or evening.

*(Ví dụ, di chuyển xung quanh hoặc đi lên xuống cầu thang khoảng hai phút mỗi giờ sẽ mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe hơn là chạy bộ 15 phút vào buổi sáng hoặc buổi tối.)*

Chọn

## Bài nghe 2:

Good morning, everyone. As we know over the last century, life expectancy has increased. Many of the richest countries in the world have a life expectancy of over 80 years. For example, in 2022, the life expectancy in Switzerland, Singapore and Italy was over 84 years, while in Hong Kong and Japan it was above 85 years. The current life expectancy worldwide is over 72 years, and it's expected to go up. So why is it increasing? Well, there are many reasons for this. I'll talk about three of them. First, people nowadays can get access to better medical care that helps them stay healthy and live longer. Second, more people understand the importance of good health, so they break bad habits such as smoking and drinking, and start practising healthier lifestyle habits. In addition, people eat a more balanced diet and healthier foods. They are also more careful in choosing foods and drinks that are lower in sugar, salt and fat. And finally, people nowadays have a better understanding of age-related diseases and how to treat them. This helps them look after themselves better and prepare for any possible age-related diseases. So now let's move on to...

**Tạm dịch:**

*Chào buổi sáng mọi người. Như chúng ta đã biết trong thế kỷ qua, tuổi thọ đã tăng lên. Nhiều quốc gia giàu nhất thế giới có tuổi thọ trung bình trên 80 tuổi. Chẳng hạn, năm 2022, tuổi thọ ở Thụy Sĩ, Singapore và Ý là trên 84 tuổi, trong khi ở Hồng Kông và Nhật Bản là trên 85 tuổi. Tuổi thọ hiện tại trên toàn thế giới là hơn 72 tuổi và dự kiến sẽ tăng lên. Vậy tại sao nó lại tăng lên? Vâng, có nhiều lý do cho việc này. Tôi sẽ nói về ba trong số họ. Thứ nhất, con người ngày nay có thể tiếp cận được dịch vụ chăm sóc y tế tốt hơn để giúp họ khỏe mạnh và sống lâu hơn. Thứ hai, ngày càng có nhiều người hiểu được tầm quan trọng của sức khỏe tốt nên họ*

từ bỏ những thói quen xấu như hút thuốc và uống rượu và bắt đầu thực hành những thói quen sống lành mạnh hơn. Ngoài ra, mọi người ăn một chế độ ăn uống cân bằng hơn và thực phẩm lành mạnh hơn. Họ cũng cẩn thận hơn trong việc lựa chọn thực phẩm, đồ uống ít đường, muối và chất béo. Và cuối cùng, con người ngày nay đã hiểu rõ hơn về các bệnh liên quan đến tuổi già cũng như cách điều trị. Điều này giúp họ chăm sóc bản thân tốt hơn và chuẩn bị cho mọi bệnh tật có thể xảy ra do tuổi tác. Vậy bây giờ chúng ta hãy chuyển sang...

## 6. A

**Kiến thức:** Nghe hiểu

**Giải thích:**

Tuổi thọ trung bình ở nhiều nước giàu nhất là bao nhiêu?

- A. Trên 80.
- B. Dưới 80.
- C. Trên 85.

**Thông tin:** Many of the richest countries in the world have a life expectancy of over 80 years.

(Nhiều quốc gia giàu nhất thế giới có tuổi thọ trung bình trên 80 tuổi.)

Chọn A

## 7. C

**Kiến thức:** Nghe hiểu

**Giải thích:**

Tuổi thọ trung bình ở Nhật Bản năm 2022 là bao nhiêu?

- A. Trên 94.
- B. Khoảng 84.
- C. Trên 85.

**Thông tin:** For example, in 2022, the life expectancy in Switzerland, Singapore and Italy was over 84 years, while in Hong Kong and Japan it was above 85 years.

(Chẳng hạn, năm 2022, tuổi thọ ở Thụy Sĩ, Singapore và Ý là trên 84 tuổi, trong khi ở Hồng Kông và Nhật Bản là trên 85 tuổi.)

Chọn C

## 8. A

**Kiến thức:** Nghe hiểu

**Giải thích:**

Theo người nói, nguyên nhân đầu tiên khiến tuổi thọ tăng lên là gì?

- A. Mọi người được tiếp cận với thực phẩm tốt hơn.
- B. Có sẵn dịch vụ chăm sóc y tế tốt hơn.
- C. Mọi người sống trong một môi trường tốt hơn.

**Thông tin:** First, people nowadays can get access to better medical care that helps them stay healthy and live longer.

(Thứ nhất, con người ngày nay có thể tiếp cận được dịch vụ chăm sóc y tế tốt hơn để giúp họ khỏe mạnh và sống lâu hơn.)

Chọn A

### 9. B

**Kiến thức:** Nghe hiểu

**Giải thích:**

Mọi người làm gì khi nhận ra tầm quan trọng của sức khỏe tốt?

- A. Họ tiếp tục những thói quen không lành mạnh như hút thuốc và uống rượu.
- B. Họ ngừng làm những việc có hại cho sức khỏe của họ.
- C. Họ bỏ qua những gì họ ăn hoặc uống hàng ngày.

**Thông tin:** more people understand the importance of good health, so they break bad habits such as smoking and drinking, and start practising healthier lifestyle habits.

(nhiều người hiểu được tầm quan trọng của sức khỏe tốt, vì vậy họ từ bỏ những thói quen xấu như hút thuốc và uống rượu và bắt đầu thực hành những thói quen lối sống lành mạnh hơn.)

Chọn B

### 10. C

**Kiến thức:** Nghe hiểu

**Giải thích:**

Hiểu rõ hơn về các bệnh liên quan đến tuổi già có lợi ích gì?

- A. Mọi người có thể sống bao lâu tùy thích.
- B. Con người có thể chữa khỏi bệnh của mình.
- C. Mọi người có thể chăm sóc bản thân tốt hơn.

**Thông tin:** people nowadays have a better understanding of age-related diseases and how to treat them. This helps them look after themselves better and prepare for any possible age-related diseases.

(con người ngày nay đã hiểu rõ hơn về các bệnh liên quan đến tuổi già và cách điều trị. Điều này giúp họ chăm sóc bản thân tốt hơn và chuẩn bị cho mọi bệnh tật có thể xảy ra do tuổi tác.)

Chọn C

### 11. D

**Kiến thức:** Phát âm “ea”

**Giải thích:**

- A. spread /spred/
- B. headache /'hed ,eɪk/
- C. bread /bred/
- D. earache /'ɪr ,eɪk/

Phần được gạch chân ở phương án D được phát âm /ɪr/, các phương án còn lại phát âm /e/.

Chọn D

**12. A****Kiến thức:** Phát âm “a”**Giải thích:**

- A. fatty /'fæti/
- B. apply /ə'plai/
- C. alone /ə'loun/
- D. avoid /ə'vɔɪd/

Phần được gạch chân ở phương án A được phát âm /æ/, các phương án còn lại phát âm /ə/.

Chọn A

**13. D****Kiến thức:** Trọng âm từ có 2 âm tiết**Giải thích:**

- A. maintain /meɪn'teɪn/
- B. consume /kən'sju:m/
- C. prevent /prɪ'vent/
- D. lower /'ləʊə/

Phương án D có trọng âm 1, các phương án còn lại có trọng âm 2.

Chọn D

**14. B****Kiến thức:** Trọng âm từ có 3 âm tiết**Giải thích:**

- A. nutrient /'nju:triənt/
- B. infection /ɪn'fɛkʃən/
- C. memory /'meməri/
- D. benefit /'benɪfɪt/

Phương án B có trọng âm 2, các phương án còn lại có trọng âm 1.

Chọn B

**15. D****Kiến thức:** Từ vựng**Giải thích:**

- A. blood (n): máu
- B. juice (n): nước ép
- C. water (n): nước
- D. protein (n): đạm

Salmon are high in **protein**, so they're good for building muscles.

(Cá hồi có hàm lượng protein cao nên rất tốt cho việc xây dựng cơ bắp.)

Chọn D

**16. C**

**Kiến thức:** Từ vựng

**Giải thích:**

A. whom: người mà

B. that: người / cái mà (không đứng sau giới từ)

C. which: cái mà

D. you're: bạn là

at which = where: nơi mà

That is the gym at **which** I often run on a treadmill.

(Đó là phòng tập nơi mà tôi thường chạy trên máy chạy bộ.)

Chọn C

**17. B**

**Kiến thức:** Từ vựng

**Giải thích:**

A. increase (v): tăng

B. limit (v): giới hạn

C. ignore (v): phớt lờ

D. remove (v): loại bỏ

Take a short walk every one hour to **limit** your sitting.

(Đi bộ ngắn mỗi giờ một lần để hạn chế việc ngồi của bạn.)

Chọn B

**18. A**

**Kiến thức:** Từ vựng

**Giải thích:**

A. progress (n): tiến trình

B. rewards (n): phần thưởng

C. nature (n): tự nhiên

D. space (n): không gian

Several fitness apps can track your **progress** to show you which level you're at.

(Một số ứng dụng thể dục có thể theo dõi tiến trình của bạn để cho bạn biết bạn đang ở cấp độ nào.)

Chọn A

**19. D**

**Kiến thức:** Từ vựng

**Giải thích:**

A. war (n): chiến tranh

B. homelessness (n): việc vô gia cư

C. hunger (n): nạn đói

D. racism (n): nạn phân biệt chủng tộc

If you talk badly about someone because they come from a different country, it's **racism**.

(Nếu bạn nói xấu ai đó vì họ đến từ một quốc gia khác thì đó là sự phân biệt chủng tộc.)

Chọn D

## 20. D

**Kiến thức:** Chức năng giao tiếp

**Giải thích:**

A. Yes, I want to.

(Vâng, tôi muốn.)

B. Why can't you help them?

(Tại sao bạn không thể giúp họ?)

C. It would be great for the poor.

(Sẽ rất tốt cho người nghèo.)

D. I'm not so sure because the government can't afford to do it.

(Tôi không chắc lắm vì chính phủ không đủ khả năng để làm việc đó.)

**Nathan:** "It seems to me that the government should build shelters for the homeless." - **Fred:** "I'm not so sure because the government can't afford to do it."

(Nathan: "Tôi thấy chính phủ nên xây dựng những nơi tạm trú cho người vô gia cư." - Fred: "Tôi không chắc lắm vì chính phủ không có đủ khả năng để làm việc đó.")

Chọn D

## 21. A

**Kiến thức:** Chức năng giao tiếp

**Giải thích:**

A. You'd better cut down on sugary drinks and foods.

(Tốt nhất bạn nên cắt giảm đồ uống và thực phẩm có đường.)

B. Write a food diary every night.

(Viết nhật ký ăn uống mỗi tối.)

C. Stop eating healthy snacks.

(Ngừng ăn đồ ăn nhẹ lành mạnh.)

D. Why don't you try some fast foods?

(Tại sao bạn không thử ăn đồ ăn nhanh?)

**Bob:** "I want to lose weight, but I can't stop eating junk food. I always feel hungry." - **Ivan:** "You'd better cut down on sugary drinks and foods."



(Bob: “Tôi muốn giảm cân nhưng tôi không thể ngừng ăn đồ ăn vặt. Tôi luôn cảm thấy đói.” - Ivan: “Tốt nhất là bạn nên giảm bớt đồ uống và thực phẩm có đường.”)

Chọn A

### 22. D

**Kiến thức:** Động từ khuyết thiếu

**Giải thích:**

- A. must: phải
- B. can: có thể
- C. should: nên
- D. will: sẽ

Most homeless people are sick because they **will** eat whatever other people give them, especially junk foods.

(Hầu hết những người vô gia cư đều bị ốm vì họ sẽ ăn bất cứ thứ gì người khác đưa cho họ, đặc biệt là đồ ăn vặt.)

Chọn D

### 23. B

**Kiến thức:** Từ vựng

**Giải thích:**

- A. fever (n): cơn sốt
- B. mood (n): tâm trạng
- C. blood (n): máu
- D. ankle (n): mắt cá

It has been used in some hospitals in Europe as a robot pet for patients to improve their **mood**.

(Nó đã được sử dụng ở một số bệnh viện ở Châu Âu như một robot thú cưng để bệnh nhân cải thiện tâm trạng của họ.)

Chọn B

### 24. D

**Kiến thức:** Từ vựng

**Giải thích:**

- A. bruised (adj): bầm tím
- B. itchy (adj): ngứa
- C. beneficial (adj): có lợi
- D. positive (adj): tích cực

All the patients love Siro because it has made them stay **positive** so that they can recover quickly.

(Tất cả các bệnh nhân đều yêu thích Siro vì nó giúp họ giữ tinh thần lạc quan để có thể hồi phục nhanh chóng.)

Chọn D

25. C

**Kiến thức:** Dạng động từ**Giải thích:**

Sau từ chỉ số thứ từ “the first” (*đầu tiên*) cần một động từ ở dạng TO V<sub>o</sub> (nguyên thể).

Siro was the first kind of robot **to help** the patients feel calm and relaxed.

(Siro là loại robot đầu tiên giúp bệnh nhân cảm thấy bình tĩnh và thư giãn.)

Chọn C

26. A

**Kiến thức:** Từ vựng**Giải thích:**

A. pressure (n): áp lực

B. test (n): bài kiểm tra

C. sample (n): mẫu

D. treatment (n): cách chữa trị

Many patients, including the elderly and children, believed that Siro really helped keep their blood **pressure** low.

(Nhiều bệnh nhân, kể cả người già và trẻ em đều tin rằng Siro thực sự giúp hạ huyết áp)

Chọn A

27. B

**Kiến thức:** Từ vựng**Giải thích:**

A. need + to V: cần

B. (trợ động từ + not) + have to: phải

C. must (not): phải

D. ought (not) to: nên

Many patients, including the elderly and children, believed that Siro really helped keep their blood (26)

**pressure** low and that Siro was even better than a real pet because they didn't (27) **have to** take care of it!

(Nhiều bệnh nhân, bao gồm cả người già và trẻ em, tin rằng Siro thực sự đã giúp giữ huyết áp của họ ở mức thấp và Siro thậm chí còn tốt hơn cả thú cưng thực sự vì họ không (27) phải chăm sóc nó!)

Chọn B

**Bài hoàn chỉnh:**

### A ROBOT PET

Robots don't have any feelings, but some are made to become a companion for humans to bring them positive emotions. Siro is a robot that looks like a small dog. It has been used in some hospitals in Europe as a robot pet for patients to improve their (23) **mood**. The robot can understand three languages and learn to remember some human names. It can make movements, such as turning to look at patients, walking alongside a patient,

barking loudly, opening its eyes and wagging its tail to show it is happy. All the patients love Siro because it has made them stay (24) **positive** so that they can recover quickly.

Siro was the first kind of robot (25) **to help** the patients feel calm and relaxed. Many patients, including the elderly and children, believed that Siro really helped keep their blood (26) **pressure** low and that Siro was even better than a real pet because they didn't (27) **have to** take care of it! Maybe in a near future, robots like Siro will be cheaper than real pets for people in poor countries, and will be able to do more difficult tasks like helping disabled people walk around on the street easily.

**Tạm dịch:**

### ROBOT THÚ CUNG

Robot không có bất kỳ cảm xúc nào, nhưng một số được tạo ra để trở thành người bạn đồng hành của con người nhằm mang lại cho con người những cảm xúc tích cực. Siro là một robot có hình dáng giống một chú chó nhỏ. Nó đã được sử dụng ở một số bệnh viện ở châu Âu như một con vật cưng robot cho bệnh nhân để cải thiện (23) **tâm trạng** của họ. Robot có thể hiểu ba ngôn ngữ và học cách nhớ một số tên người. Nó có thể thực hiện các động tác như quay lại nhìn bệnh nhân, đi bên cạnh bệnh nhân, sửa âm ỉ, mở mắt và vẫy đuôi để thể hiện rằng nó đang hạnh phúc. Tất cả các bệnh nhân đều yêu thích Siro vì nó khiến họ luôn (24) **lạc quan** để họ có thể hồi phục nhanh chóng.

Siro là loại robot đầu tiên (25) **giúp** bệnh nhân cảm thấy bình tĩnh và thư giãn. Nhiều bệnh nhân, kể cả người già và trẻ em, tin rằng Siro thực sự giúp giữ (26) **huyết áp** của họ ở mức thấp và Siro thậm chí còn tốt hơn cả thú cưng thực sự vì họ không (27) **cần phải** chăm sóc nó! Có thể trong tương lai gần, những robot như Siro sẽ rẻ hơn thú cưng thực sự đối với người dân ở các nước nghèo, và sẽ có thể thực hiện những nhiệm vụ khó khăn hơn như giúp đỡ người khuyết tật đi lại trên đường một cách dễ dàng.

## 28. carbohydrates

**Kiến thức:** Đọc hiểu

**Giải thích:**

It was proved that eating too many **carbohydrates** very often results in obesity.

(Người ta đã chứng minh rằng ăn quá nhiều carbohydrate thường dẫn đến béo phì.)

**Thông tin:** According to some new nutrition studies, high and frequent consumption of carbohydrates is proved to be the main cause of obesity

(Theo một số nghiên cứu dinh dưỡng mới, việc tiêu thụ nhiều carbohydrate và thường xuyên được chứng minh là nguyên nhân chính gây ra bệnh béo phì.)

Đáp án: carbohydrates

## 29. source

**Kiến thức:** Đọc hiểu

**Giải thích:**

Glucose is the most important **source** for the human body.

(Glucose là nguồn quan trọng nhất cho cơ thể con người.)

**Thông tin:** Scientifically, the human body runs on glucose, which is the main source of energy.

(Về mặt khoa học, cơ thể con người hoạt động dựa vào glucose, đây là nguồn năng lượng chính.)

Đáp án: source

### 30. pancreas

**Kiến thức:** Đọc hiểu

**Giải thích:**

The **pancreas** turns the glucose in the bloodstream into the food for the body cells.

(Tuyến tụy biến glucose trong máu thành thức ăn cho các tế bào cơ thể.)

**Thông tin:** Then, the amount of glucose is carried in our bloodstream to feed trillions of body cells, under the effects of insulin from the pancreas.

(Sau đó, lượng glucose được vận chuyển vào máu của chúng ta để nuôi hàng nghìn tỷ tế bào cơ thể, dưới tác dụng của insulin từ tuyến tụy.)

Đáp án: pancreas

### 31. over 30

**Kiến thức:** Đọc hiểu

**Giải thích:**

Obese people's BMI is **over 30**.

(Chỉ số BMI của người béo phì là trên 30.)

**Thông tin:** If their BMI is from 25 to 29, they are overweight. If it's over 30, they are obese.

(Nếu chỉ số BMI của họ từ 25 đến 29 thì họ thừa cân. Nếu trên 30 là béo phì.)

Đáp án: over 30

### 32. protein and fat

**Kiến thức:** Đọc hiểu

**Giải thích:**

The foods that help slow down the rise of insulin are high in **protein and fat**.

(Các loại thực phẩm giúp làm chậm sự gia tăng insulin có nhiều chất đạm và chất béo.)

**Thông tin:** On the contrary, foods rich in protein and fat, like beef, chicken and dairy products, cause insulin to rise very slowly,

(Ngược lại, thực phẩm giàu protein và chất béo như thịt bò, thịt gà và các sản phẩm từ sữa khiến insulin tăng rất chậm.)

Đáp án: protein and fat

**Tạm dịch:**

### NGUYÊN NHÂN VÀ GIẢI PHÁP BÉO PHÌ

Theo một số nghiên cứu dinh dưỡng mới, việc tiêu thụ nhiều carbohydrate và thường xuyên được chứng minh là nguyên nhân chính gây béo phì, rất phổ biến ở thanh thiếu niên và thanh niên. Điều đáng ngạc nhiên là

bằng cách kiểm soát lượng carbs nạp vào, mọi người có thể tự thực hiện chế độ ăn uống lành mạnh để chống béo phì.

Về mặt khoa học, cơ thể con người hoạt động dựa vào glucose, đây là nguồn năng lượng chính. Bất kỳ loại thực phẩm nào được đưa vào cơ thể chúng ta, như gạo, bánh mì, thịt, sữa, phô mai và đồ uống có đường, đều được phân hủy thành glucose. Sau đó, lượng glucose được vận chuyển vào máu của chúng ta để nuôi hàng nghìn tỷ tế bào cơ thể, dưới tác dụng của insulin từ tuyến tụy. Khi tế bào đầy, lượng glucose còn lại sẽ được lưu trữ dưới dạng glycogen trong cơ thể chúng ta.

cơ và các cơ quan nội tạng như gan. Khi cơ thể chúng ta cần năng lượng sau đó, glycogen dự trữ sẽ được giải phóng vào máu dưới dạng glucose và tiếp tục nuôi dưỡng các tế bào đói.

Béo phì xảy ra khi cơ thể dự trữ quá nhiều glycogen trong xương và các cơ quan nội tạng. Glycogen phải được lưu trữ dưới dạng chất béo dưới da của chúng ta. Các bộ phận trên cơ thể được dùng làm “tủ lạnh đặc biệt” chứa mỡ là bụng, mông, đùi và phần trên cánh tay. Đối với một người bình thường, họ càng tích trữ nhiều chất béo thì chỉ số BMI (Chỉ số khối cơ thể) của họ càng cao. Nếu chỉ số BMI của họ từ 25 đến 29 thì họ thừa cân. Nếu trên 30 là béo phì.

Để phòng và chữa bệnh béo phì, mọi người phải lựa chọn ăn uống thật kỹ càng. Thực phẩm giàu carbs và đường, như thực phẩm ngọt nhân tạo và đồ uống có đường, khiến insulin tăng nhanh, khiến cơ thể tích trữ chất béo ngay khi tế bào cơ thể đầy. Hơn nữa, những thực phẩm này có khả năng tiêu hóa cao nên cơ thể sẽ tiêu hóa chúng một cách nhanh chóng. Kết quả là cơ thể sẽ đói chỉ khoảng một giờ sau đó và sau đó con người phải ăn lại. Ngược lại, thực phẩm giàu protein và chất béo, như thịt bò, thịt gà và các sản phẩm từ sữa, khiến insulin tăng rất chậm và chúng mất nhiều thời gian hơn để tiêu hóa, giúp cơ thể no lâu hơn và tích trữ chất béo chậm hơn.

Tóm lại, ăn uống lành mạnh là lựa chọn những gì để ăn một cách thông minh và nó bắt đầu từ nhà bếp. Theo dõi chế độ ăn uống hàng ngày là điều cần thiết để giúp bạn có được vóc dáng cân đối.

**33.**

**Kiến thức:** Từ đồng nghĩa

**Giải thích:**

Cấu trúc viết câu thì hiện tại đơn chủ ngữ số ít “Nick” với động từ thường: S + Vs/es.

Sau từ chỉ mục đích “to” (để) cần một động từ ở dạng nguyên thể.

Nick thinks people can't deal with homelessness successfully if we raise money for the homeless.

(Nick cho rằng mọi người không thể giải quyết thành công tình trạng vô gia cư nếu chúng ta quyên góp tiền cho người vô gia cư.)

**Đáp án: Nick thinks that the use of fundraising for the homeless is not an effective means to deal with homelessness successfully.**

(Nick cho rằng việc gây quỹ cho người vô gia cư không phải là biện pháp hữu hiệu để giải quyết thành công tình trạng vô gia cư.)

**34.**

**Kiến thức:** Động từ khuyết thiếu

**Giải thích:**

Cấu trúc viết câu từ “necessary” (*cần thiết*) sang cấu trúc với “don’t have to” (*không cần*):

It’s + not necessary + to Vo (nguyên thể).

=> S + don’t have to + Vo (nguyên thể).

It’s not necessary to hire a personal trainer to get fit.

(*Không cần thiết phải thuê huấn luyện viên cá nhân để có được vóc dáng cân đối.*)

**Đáp án: You don't have to hire a personal trainer to get fit.**

(*Bạn không cần phải thuê huấn luyện viên cá nhân để có thân hình cân đối.*)

**35.**

**Kiến thức:** Động từ khuyết thiếu

**Giải thích:**

should = had better + Vo (nguyên thể): nên

The elderly should spend about 15 minutes exercising every day.

(*Người già nên dành khoảng 15 phút tập thể dục mỗi ngày.*)

**Đáp án: The elderly had better spend about 15 minutes exercising every day.**

(*Người già nên dành khoảng 15 phút để tập thể dục mỗi ngày.*)

**36.**

**Kiến thức:** Câu đề nghị

**Giải thích:**

Cấu trúc viết câu với “recommend” (*gợi ý*) chủ ngữ số nhiều thì hiện tại đơn: S + recommend + O + (should) + Vo (nguyên thể).

I think you should eat different kinds of marine fish that help you fight diseases.

(*Tôi nghĩ bạn nên ăn nhiều loại cá biển khác nhau để giúp bạn chống lại bệnh tật.*)

**Đáp án: I recommend you eat different kinds of marine fish that help you fight diseases.**

(*Tôi gợi ý bạn nên ăn nhiều loại cá biển khác nhau để giúp bạn chống lại bệnh tật.*)

**37.**

**Kiến thức:** Từ đồng nghĩa

**Giải thích:**

stay away from = avoid (v): *tránh*

Michelle tries to stay away from some types of carbohydrates.

(*Michelle cố gắng tránh xa một số loại carbohydrate.*)

**Đáp án: Michelle tries to avoid certain types of carbohydrates.**

(*Michelle cố gắng tránh một số loại carbohydrate.*)

**38.**

**Kiến thức:** Câu tường thuật

**Giải thích:**

Cấu trúc: S + mentioned + V-ing (đề cập đến việc gì)

Dane said, "I suffered from an earache."

(Dane nói, "Tôi bị đau tai.")

Đáp án: **Dane mentioned suffering from an earache.**

(Dane đã đề cập việc bị đau tai.)

**39.**

**Kiến thức:** Danh động từ hoàn thành

**Giải thích:**

Cấu trúc rút gọn động từ đầu câu khi hai vế có cùng chủ ngữ, mang nghĩa hành động xảy ra trước trong quá khứ: Having + V3/ed, S + V2/ed.

Josh put an ice pack on his sprained ankle for fifteen minutes and then went to bed.

(Josh chườm túi nước đá lên mắt cá chân bị bong gân của anh ấy trong mười lăm phút rồi đi ngủ.)

Đáp án: **Having put an ice pack on his sprained ankle for fifteen minutes, Josh then went to bed.**

(Sau khi chườm túi nước đá lên mắt cá chân bị bong gân của anh ấy trong mười lăm phút, Josh sau đó đã đi ngủ.)

**40.**

**Kiến thức:** V-ing/ to V

**Giải thích:**

Cấu trúc viết câu với "forget" (quên)

forget + to V: quên việc cần làm nhưng chưa làm

forget + V-ing: quên việc đã làm rồi

She left her nose spray at home, but she forgot that.

(Cô để quên bình xịt mũi ở nhà nhưng lại quên mất.)

Đáp án: **She forgot leaving her nose spray at home.**

(Cô ấy quên mang theo bình xịt mũi.)