

ĐỀ THI HỌC KÌ 2 – ĐỀ SỐ 3
MÔN: TIẾNG ANH 11 BRIGHT



BIÊN SOẠN: BAN CHUYÊN MÔN LOIGIAIHAY.COM

I. LISTENING

A doctor is talking about the flu. Listen and choose the best option for each of the questions.

1. People who catch the flu find it hard to _____.
A. infect B. breathe C. bleed D. sneeze
2. People mostly catch the flu when it's _____.
A. winter B. autumn C. summer D. spring
3. The symptoms caused by the flu are _____ than the cold.
A. more comfortable B. more pleasant C. more noticeable D. more serious
4. The infected person can have symptoms after _____ at the earliest.
A. one day B. two days C. three days D. four days
5. If the flu gets more serious, you should _____.
A. stay home B. see a doctor C. take medicine D. eat healthy food

II. LANGUAGE

Choose the word that has the underlined part pronounced differently from the others.

6. A. parent B. rare C. career D. prepare
7. A. judge B. muscle C. function D. fruit

Choose the word that has a stress pattern different from the others.

8. A. expert B. illness C. fever D. disease
9. A. vegetable B. exercise C. beverage D. nutrition

Choose the best option for each of the questions.

10. You _____ eat a combination of different kinds of foods rather than one kind of food.
A. must B. have to C. don't have to D. should
11. Your diet should contain all the vitamins and _____ that your body needs.
A. bacteria B. viruses C. medications D. minerals
12. People shouldn't take in too many foods that are _____ in sugar.
A. short B. full C. rich D. low
13. These day apps for diet, physical activity and _____ are the most popular.
A. weight losing B. weight lose C. weight lost D. weight loss
14. Pilates is a type of exercise in _____ you perform a series of controlled movements.
A. who B. which C. that D. what
15. **Charlie:** You should stay in bed if you have a cold. It's important to take a rest. - **Daniel:** _____.
But I must finish the report first.

A. That's not true. B. I don't know. C. I don't think so. D. You're right.

16. When a disaster takes place, the Red Cross builds _____ in disaster areas to ensure that people have somewhere to stay.

A. treatments B. social welfare C. shelters D. healthcare

17. None of the students in this class have experienced racism from their peers, _____?

A. haven't they B. have they C. did they D. didn't they

18. At first, recycling everything was difficult, but we soon got used _____ it.

A. to do B. in doing C. to doing D. with doing

19. Although the exact date varies, most schools will break _____ for summer in June.

A. down B. up C. into D. on

20. **Julie:** I'm taking my final English examination tomorrow, so I feel quite nervous. - **Lucas:**

_____.

A. Cheer up!

B. Have a good time.

C. Good luck! Do your best.

D. Good success!

III. READING

Read a text about sunburn. Decide if each of the statements is TRUE, FALSE or NI (NO INFORMATION).

SUNBURN

Skin that has been burned in the sun feels hot and unpleasant. It usually occurs within a few hours after spending too much time in the sun. One of the symptoms of sunburn is inflamed skin, which can appear pink or red on white skin, but it may be harder to notice on brown or black skin. You can get a fever or a headache, in addition to eye sores if the sunburn gets worse.

Any body part, including the lips and earlobes, can be burned if they are in the sunlight. Even covered parts of the skin may burn if clothing allows ultraviolet (UV) light to pass through it. UV light does not only come from the sun, as often believed, but also from man-made sources like sunlamps and tanning beds. It can go through deep skin layers and cause long-term damage.

Sunburn is the result of the immune system's reaction, which is an increase in blood flow to the injured areas.

On cool or cloudy days, you might still get sunburned since water, sand, and other reflective surfaces like snow can still reflect the sun. After being in the sun for a few hours, sunburn symptoms gradually develop.

The top layer of the damaged skin may peel off within a few days as the body begins to mend itself. Healing from a serious sunburn could take several days. Everyone should take steps to protect their skin from the sun all year round by applying sunscreen and other skin-protection techniques. It is also necessary when you're outside, even on cool or cloudy days.

21. Inflamed skin is the most serious symptom of sunburn.

22. All parts of our body can also be burnt if they are not protected against the UV light.

23. UV light only affects the surface of our skin.

24. Our immune system responds by transporting more blood to the burn.

25. Protecting your skin from the sun is unnecessary when it is not sunny.

Read a text about the danger of sugar. Choose the best option for each of the blanks.

THE SWEET DANGER OF SUGAR

Occurring naturally in all foods (26) _____ contain carbohydrates such as fruits, vegetables, grains and dairy, sugar can be one of the greatest threats to heart health if too much is eaten. Dr Lee, a professor of (27) _____ at Harvard School of Public Health, found a close link between a high-sugar diet and an increased chance of dying from heart disease. He indicated that when a person consumes too much sugar, their blood pressure can rise, leading to a higher risk for heart disease. In addition, excess (28) _____ of carbohydrates, especially in sugary beverages, also contributes to weight gain by storing the extra calories in the form of (29) _____ around some body organs and under the skin.

To avoid the dangers of sugar, we should control our sweet habits carefully. We need to limit the amount of sugar in soft drinks, fruit drinks, coffee, tea, flavored yoghurt, cereals, biscuits, cakes and highly (30) _____ foods. In addition, scientists suggest that women should consume no more than 100 calories (about 6 teaspoons or 24 grams) and men no more than 150 calories (about 9 teaspoons or 36 grams) of added sugar per day.

26. A. who B. which C. why D. whose
 27. A. nutritional B. nutritionist C. nutrition D. nutrient
 28. A. consumption B. consume C. consuming D. consumer
 29. A. carbs B. vitamins C. protein D. fat
 30. A. processing B. processed C. process D. procession

IV. WRITING

Write the second sentence so that it has a similar meaning to the first one. Use the word in the box.

31. It is advisable not to eat large meals or spicy food before or during our journey. (OUGHTN'T)

=> _____.

32. One possible benefit of drinking green tea is that it helps prevent cancer. (PREVENTION)

=> _____.

33. Common health issues like obesity and diabetes can cause a heart attack. (RESULT IN)

=> _____.

34. Foods containing healthy fats like fish, nuts and avocado can be a smart addition to your weight loss diet.

=> _____.

35. I would like you to give me some advice on losing weight.

=> Do you mind _____?

36. Group fitness is a great option for those wanting to be motivated. (WHO)

=> _____.

Rearrange the words or phrases to make meaningful sentences.

37. Sally./ down/ soda./ cutting/ on/ who/ unhealthy./ seems/ is

=> _____.

38. quality/ Honey/ sleep/ may/ children with cough./ among/ improve

=> _____.

39. world/ not/ Many/ lifestyle./ the/ do/ lead/ people/ in/ a/ healthy

=> _____.

40. different kinds of fish./ vitamins/ found/ Necessary/ be/ in/ minerals/ can/ and

=> _____.

-----THE END-----

HƯỚNG DẪN GIẢI

Thực hiện: Ban chuyên môn Loigiaihay.com

1. C	6. C	11. D	16. C	21. No information	26. B
2. A	7. D	12. C	17. B	22. True	27. C
3. D	8. D	13. D	18. C	23. False	28. A
4. A	9. D	14. B	19. B	24. True	29. D
5. B	10. D	15. D	20. C	25. False	30. B

31. You oughtn't to eat large meals or spicy food before or during our journey.
32. The prevention of cancer is one possible benefit of drinking green tea.
33. Common health issues like obesity and diabetes can result in a heart attack.
34. Foods which contain healthy fats like fish, nuts and avocado can be a smart addition to your weight loss diet.
35. Do you mind giving me some advice on losing weight?
36. Group fitness is a great option for those who want to be motivated.
37. Sally, who seems unhealthy, is cutting down on soda.
38. Honey may improve sleep quality among children with cough.
39. Many people in the world do not lead a healthy lifestyle.
40. Necessary vitamins and minerals can be found in different kinds of fish.

HƯỚNG DẪN GIẢI CHI TIẾT

Bài nghe

The flu is an illness caused by influenza virus with symptoms like sore throat, fever and body aches and breathing problems. Winter is the time when most people may catch the flu. Even though both the flu and the cold can cause a runny nose and cough, the flu might cause serious problems, while cold symptoms are typically less noticeable. They are caused by different viruses. The influenza virus can spread through direct or indirect contact with an infected person. Triplets from a patient coughing, sneezing or talking will land on your hands or travel through the air to enter your nose or mouth. The flu can also be spread when you touch infected objects like doorknobs, desks, laptops and phones. You will typically have flu like symptoms within one to four days after infection. Despite appearing unexpectedly, symptoms like fever and body aches disappear more quickly than other symptoms. Most people can control their flu symptoms at home and get better in a few days to a week. However, it's crucial to pay attention to your symptoms. If they become more serious, get medical help from a doctor if necessary. You should also stay away from others or you will spread the disease to them.

Tạm dịch

Cúm là một căn bệnh do virus cúm gây ra với các triệu chứng như đau họng, sốt, đau nhức cơ thể và khó thở. Mùa đông là thời điểm mà hầu hết mọi người đều có thể bị cúm. Mặc dù cả cúm và cảm lạnh đều có thể gây sổ mũi và ho, nhưng cúm có thể gây ra các vấn đề nghiêm trọng, trong khi các triệu chứng cảm lạnh thường

ít được chú ý hơn. Chúng được gây ra bởi các loại virus khác nhau. Virus cúm có thể lây lan qua tiếp xúc trực tiếp hoặc gián tiếp với người bị nhiễm bệnh. Ba hạt khi bệnh nhân ho, hắt hơi hoặc nói chuyện sẽ rơi xuống tay bạn hoặc bay trong không khí để đi vào mũi hoặc miệng của bạn. Cúm cũng có thể lây lan khi bạn chạm vào những đồ vật bị nhiễm bệnh như tay nắm cửa, bàn làm việc, máy tính xách tay và điện thoại. Bạn thường sẽ có các triệu chứng giống cúm trong vòng một đến bốn ngày sau khi nhiễm bệnh. Dù xuất hiện bất ngờ nhưng các triệu chứng như sốt, đau nhức cơ thể lại biến mất nhanh hơn các triệu chứng khác. Hầu hết mọi người có thể kiểm soát các triệu chứng cúm tại nhà và khỏi bệnh sau vài ngày đến một tuần. Tuy nhiên, điều quan trọng là phải chú ý đến các triệu chứng của bạn. Nếu chúng trở nên nghiêm trọng hơn, hãy nhờ bác sĩ trợ giúp y tế nếu cần thiết. Bạn cũng nên tránh xa người khác nếu không sẽ lây bệnh cho họ.

1. B

Kiến thức: Nghe hiểu

Giải thích:

Những người bị cúm rất khó _____.

- A. lây nhiễm
- B. thở
- C. chảy máu
- D. hắt hơi

Thông tin: The flu is an illness caused by influenza virus with symptoms like sore throat, fever and body aches and breathing problems.

(Cúm là một căn bệnh do vi-rút cúm gây ra với các triệu chứng như đau họng, sốt, đau nhức cơ thể và khó thở.)

Chọn B

2. A

Kiến thức: Nghe hiểu

Giải thích:

Mọi người thường bị cúm khi _____.

- A. mùa đông
- B. mùa thu
- C. mùa hè
- D. mùa xuân

Thông tin: Winter is the time when most people may catch the flu.

(Mùa đông là thời điểm mà hầu hết mọi người đều có thể bị cúm.)

Chọn A

3. D

Kiến thức: Nghe hiểu

Giải thích:

Các triệu chứng do cúm gây ra _____ hơn là cảm lạnh.

- A. thoải mái hơn
- B. dễ chịu hơn
- C. đáng chú ý hơn
- D. nghiêm túc hơn

Thông tin: Even though both the flu and the cold can cause a runny nose and cough, the flu might cause serious problems, while cold symptoms are typically less noticeable.

(Mặc dù cả cúm và cảm lạnh đều có thể gây sổ mũi và ho, nhưng cúm có thể gây ra các vấn đề nghiêm trọng, trong khi các triệu chứng cảm lạnh thường ít được chú ý hơn.)

Chọn D

4. A

Kiến thức: Nghe hiểu

Giải thích:

Người bị nhiễm bệnh có thể xuất hiện các triệu chứng sớm nhất sau _____.

- A. một ngày
- B. hai ngày
- C. ba ngày
- D. bốn ngày

Thông tin: You will typically have flu like symptoms within one to four days after infection.

(Bạn thường sẽ có các triệu chứng giống cúm trong vòng một đến bốn ngày sau khi nhiễm bệnh.)

Chọn A

5. B

Kiến thức: Nghe hiểu

Giải thích:

Nếu bệnh cúm trở nên nghiêm trọng hơn, bạn nên _____.

- A. ở nhà
- B. đi khám bác sĩ
- C. uống thuốc
- D. ăn thực phẩm lành mạnh

Thông tin: If they become more serious, get medical help from a doctor if necessary.

(Nếu chúng trở nên nghiêm trọng hơn, hãy nhờ bác sĩ trợ giúp y tế nếu cần thiết.)

Chọn B

6. C

Kiến thức: Phát âm "a"

Giải thích:

- A. parent /'perənt/

- B. rare /reər/
- C. career /kə'riər/
- D. prepare /pri'peər/

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

Chọn C

7. D

Kiến thức: Phát âm “u”

Giải thích:

- A. judge /dʒʌdʒ/
- B. muscle /'mʌsəl/
- C. function /'fʌŋkʃən/
- D. fruit /fru:t/

Phần được gạch chân ở phương án D được phát âm /u:/, các phương án còn lại phát âm /ʌ/.

Chọn D

8. D

Kiến thức: Trọng âm từ có 2 âm tiết

Giải thích:

- A. expert /'ekspɜ:rt/
- B. illness /'ɪlnəs/
- C. fever /'fi:vər/
- D. disease /di'zi:z/

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

Chọn D

9. D

Kiến thức: Trọng âm từ có 3 âm tiết

Giải thích:

- A. vegetable /'vedʒtəbl/
- B. exercise /'eksəsaɪz/
- C. beverage /'bevərɪdʒ/
- D. nutrition /nju:'trɪʃən/

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

Chọn D

10. D

Kiến thức: Động từ khuyết thiếu

Giải thích:

- A. must: phải

- B. have to: phải
- C. don't have to: không cần
- D. should: nên

You **should** eat a combination of different kinds of foods rather than one kind of food.
(*Bạn nên ăn kết hợp nhiều loại thực phẩm khác nhau thay vì ăn một loại thực phẩm.*)

Chọn D

11. D

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

- A. bacteria (n): vi khuẩn
- B. viruses (n): virus
- C. medications (n): thuốc
- D. minerals (n): chất khoáng

Your diet should contain all the vitamins and **minerals** that your body needs.

(*Chế độ ăn uống của bạn nên chứa tất cả các vitamin và khoáng chất mà cơ thể bạn cần.*)

Chọn D

12. C

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

- A. short (adj): ngắn
- B. full (adj): đầy
- C. rich (adj): giàu
- D. low (adj): thấp

People shouldn't take in too many foods that are **rich** in sugar.

(*Mọi người không nên ăn quá nhiều thực phẩm giàu đường.*)

Chọn C

13. C

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

Vị trí chủ ngữ trước động từ tobe "are" cần một danh từ.

weight loss (n): sụt cân

These day apps for diet, physical activity and **weight loss** are the most popular.

(*Ngày nay, các ứng dụng về chế độ ăn kiêng, hoạt động thể chất và giảm cân là phổ biến nhất.*)

Chọn C

14. B

Kiến thức: Đại từ quan hệ

Giải thích:

- A. who: người mà
- B. which: cái mà
- C. that: người / cái mà (không đứng sau giới từ)
- D. what: cái gì

Pilates is a type of exercise in **which** you perform a series of controlled movements.

(Pilates là một loại bài tập trong đó bạn thực hiện một loạt các động tác có kiểm soát.)

Chọn B

15. D

Kiến thức: Chức năng giao tiếp

Giải thích:

- A. That's not true.
(Điều đó không đúng.)
- B. I don't know.
(Tôi không biết.)
- C. I don't think so.
(Tôi không nghĩ vậy.)
- D. You're right.
(Bạn nói đúng.)

Charlie: You should stay in bed if you have a cold. It's important to take a rest. - **Daniel:** **You're right.** But I must finish the report first.

(Charlie: Bạn nên nằm trên giường nếu bị cảm lạnh. Điều quan trọng là phải nghỉ ngơi. - Daniel: Bạn nói đúng. Nhưng tôi phải hoàn thành báo cáo trước đã.)

Chọn D

16. C

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

- A. treatments (n): phương pháp điều trị
- B. social welfare (n): phúc lợi xã hội
- C. shelters (n): nơi trú ẩn
- D. healthcare (n): chăm sóc sức khỏe

When a disaster takes place, the Red Cross builds **shelters** in disaster areas to ensure that people have somewhere to stay.

(Khi thảm họa xảy ra, Hội Chữ thập đỏ xây dựng những nơi trú ẩn ở những khu vực bị thiên tai để đảm bảo người dân có nơi ở.)

Chọn C

17. B**Kiến thức:** Câu hỏi đuôi**Giải thích:**

Cấu trúc câu hỏi đuôi: S + V (phủ định), trợ động từ dạng khẳng định + S?

Động từ chính đang ở thể khẳng định của thì hiện tại hoàn thành “have experienced” và có từ phủ định “none” nên câu hỏi đuôi có dạng: have + S.

None of the students in this class have experienced racism from their peers, **have they?***(Không có học sinh nào trong lớp này từng trải qua sự phân biệt chủng tộc từ các bạn cùng lứa, phải không?)*

Chọn B

18. C**Kiến thức:** Dạng động từ**Giải thích:**get used to + V-ing: *quen với.*At first, recycling everything was difficult, but we soon got used **to doing** it.*(Lúc đầu, việc tái chế mọi thứ rất khó khăn, nhưng chúng tôi nhanh chóng làm quen với việc đó.)*

Chọn C

19. B**Kiến thức:** Cụm động từ**Giải thích:**

A. break down: hỏng

B. break up: nghỉ (lễ/ nghỉ giữa các học kì)

C. break into: đột nhập

D. không tồn tại cụm động từ “break on”

Although the exact date varies, most schools will break **up** for summer in June.*(Mặc dù ngày chính xác có thể khác nhau nhưng hầu hết các trường sẽ nghỉ hè vào tháng Sáu.)*

Chọn B

20. C**Kiến thức:** Chức năng giao tiếp**Giải thích:**

A. Cheer up!

(Vui lên nào!)

B. Have a good time.

(Chúc bạn vui vẻ.)

C. Good luck! Do your best.

(Chúc may mắn! Làm hết sức mình đi.)

D. Good success!

(*Chúc thành công!*)

Julie: I'm taking my final English examination tomorrow, so I feel quite nervous. - **Lucas:** **Good luck! Do your best.**

(*Julie: Ngày mai tôi sẽ tham dự kỳ thi tiếng Anh cuối cùng nên tôi cảm thấy khá lo lắng. - Lucas: Chúc may mắn! Làm hết sức mình đi.*)

Chọn C

21. No information

Kiến thức: Đọc hiểu

Giải thích:

Inflamed skin is the most serious symptom of sunburn.

(*Da bị viêm là triệu chứng nghiêm trọng nhất của cháy nắng.*)

Thông tin: One of the symptoms of sunburn is inflamed skin, which can appear pink or red on white skin, but it may be harder to notice on brown or black skin.

(*Một trong những triệu chứng của cháy nắng là da bị viêm, có thể xuất hiện màu hồng hoặc đỏ trên da trắng, nhưng khó nhận thấy hơn trên da nâu hoặc đen.*)

Không có thông tin đề cập đến việc so sánh sự nghiêm trọng của cháy nắng lên các loại da.

Chọn No information

22. True

Kiến thức: Đọc hiểu

Giải thích:

All parts of our body can also be burnt if they are not protected against the UV light.

(*Tất cả các bộ phận trên cơ thể chúng ta cũng có thể bị cháy nếu không được bảo vệ khỏi tia UV.*)

Thông tin: Any body part, including the lips and earlobes, can be burned if they are in the sunlight. Even covered parts of the skin may burn if clothing allows ultraviolet (UV) light to pass through it.

(*Bất kỳ bộ phận nào trên cơ thể, kể cả môi và dái tai, đều có thể bị bỏng nếu tiếp xúc với ánh sáng mặt trời. Ngay cả những phần da được che phủ cũng có thể bị bỏng nếu quần áo cho phép tia cực tím (UV) xuyên qua.*)

Chọn True

23. False

Kiến thức: Đọc hiểu

Giải thích:

UV light only affects the surface of our skin.

(*Tia UV chỉ tác động lên bề mặt da của chúng ta.*)

Thông tin: It can go through deep skin layers and cause long-term damage.

(*Nó có thể đi qua các lớp da sâu và gây tổn thương lâu dài.*)

Chọn False

24. True

Kiến thức: Đọc hiểu

Giải thích:

Our immune system responds by transporting more blood to the burn.

(Hệ thống miễn dịch của chúng ta phản ứng bằng cách vận chuyển nhiều máu hơn đến vết bỏng.)

Thông tin: Sunburn is the result of the immune system's reaction, which is an increase in blood flow to the injured areas.

(Cháy nắng là kết quả của phản ứng của hệ thống miễn dịch, đó là sự gia tăng lưu lượng máu đến các vùng bị thương.)

Chọn True

25. False

Kiến thức: Đọc hiểu

Giải thích:

Protecting your skin from the sun is unnecessary when it is not sunny.

(Việc bảo vệ làn da khỏi ánh nắng mặt trời là điều không cần thiết khi trời không nắng.)

Thông tin: It is also necessary when you're outside, even on cool or cloudy days.

(Nó cũng cần thiết khi bạn ở bên ngoài, ngay cả trong những ngày mát mẻ hoặc nhiều mây.)

Chọn False

Tạm dịch

CHÁY NẮNG

Da bị bỏng nắng có cảm giác nóng rát và khó chịu. Nó thường xảy ra trong vòng vài giờ sau khi dành quá nhiều thời gian dưới ánh nắng mặt trời. Một trong những triệu chứng của cháy nắng là da bị viêm, có thể xuất hiện màu hồng hoặc đỏ trên da trắng, nhưng khó nhận thấy hơn trên da nâu hoặc đen. Bạn có thể bị sốt hoặc đau đầu, ngoài ra còn bị đau mắt nếu tình trạng cháy nắng trở nên trầm trọng hơn.

Bất kỳ bộ phận nào trên cơ thể, kể cả môi và dái tai, đều có thể bị bỏng nếu tiếp xúc với ánh sáng mặt trời. Ngay cả những phần da được che phủ cũng có thể bị bỏng nếu quần áo cho phép tia cực tím (UV) xuyên qua. Tia UV không chỉ đến từ mặt trời như người ta thường tin mà còn từ các nguồn nhân tạo như đèn chiếu nắng và giường tắm nắng. Nó có thể đi qua các lớp da sâu và gây tổn thương lâu dài.

Cháy nắng là kết quả của phản ứng của hệ thống miễn dịch, đó là sự gia tăng lưu lượng máu đến các vùng bị thương. Vào những ngày mát mẻ hoặc nhiều mây, bạn vẫn có thể bị cháy nắng vì nước, cát và các bề mặt phản chiếu khác như tuyết vẫn có thể phản chiếu ánh nắng mặt trời. Sau khi ở ngoài nắng vài giờ, các triệu chứng cháy nắng dần dần xuất hiện.

Lớp trên cùng của vùng da bị tổn thương có thể bong ra trong vòng vài ngày khi cơ thể bắt đầu tự phục hồi. Việc chữa lành vết cháy nắng nghiêm trọng có thể mất vài ngày. Mọi người nên thực hiện các bước để bảo vệ

làn da của mình khỏi ánh nắng mặt trời quanh năm bằng cách thoa kem chống nắng và các kỹ thuật bảo vệ da khác. Nó cũng cần thiết khi bạn ở bên ngoài, ngay cả trong những ngày mát mẻ hoặc nhiều mây.

26. B

Kiến thức: Mệnh đề quan hệ

Giải thích:

A. who: người mà

B. which: cái mà

C. why: tại sao

D. whose: người mà có

Thay thế cho danh từ chỉ vật “foods” (các loại thức ăn) => which

Occurring naturally in all foods **which** contain carbohydrates such as fruits, vegetables, grains and dairy, sugar...

(Xảy ra tự nhiên trong tất cả các loại thực phẩm cái mà có chứa carbohydrate như trái cây, rau, ngũ cốc và sữa, đường...)

Chọn B

27. C

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

A. nutritional (adj): liên quan dinh dưỡng

B. nutritionist (n): chuyên gia dinh dưỡng

C. nutrition (n): dinh dưỡng

D. nutrient (n): chất dinh dưỡng

Sau giới từ “of” cần danh từ.

Dr Lee, a professor of **nutrition** at Harvard School of Public Health, found a close link between a high-sugar diet and an increased chance of dying from heart disease.

(Tiến sĩ Lee, giáo sư dinh dưỡng tại Trường Y tế Công cộng Harvard, đã tìm thấy mối liên hệ chặt chẽ giữa chế độ ăn nhiều đường và tăng nguy cơ tử vong vì bệnh tim.)

Chọn C

28. A

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

A. consumption (n): việc tiêu thụ

B. consume (v): tiêu thụ

C. consuming (v-ing): tiêu thụ

D. consumer (n): người tiêu dùng

Sau tính từ “excess” (quá mức) cần một danh từ.

In addition, excess **consumption** of carbohydrates, especially in sugary beverages, also contributes to weight gain.

(Ngoài ra, việc tiêu thụ quá nhiều carbohydrate, đặc biệt là trong đồ uống có đường, cũng góp phần làm tăng cân.)

Chọn A

29. D

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

A. carbs (n): tinh bột

B. vitamins (n): vitamin

C. protein (n): đạm

D. fat (n): chất béo

In addition, excess consumption of carbohydrates, especially in sugary beverages, also contributes to weight gain by storing the extra calories in the form of **fat** around some body organs and under the skin.

(Ngoài ra, việc tiêu thụ quá nhiều carbohydrate, đặc biệt là trong đồ uống có đường, cũng góp phần làm tăng cân bằng cách tích trữ lượng calo dư thừa dưới dạng mỡ xung quanh một số cơ quan trong cơ thể và dưới da.)

Chọn D

30. B

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

Trước danh từ “food” (*thức ăn*) cần một tính từ.

A. processing (v-ing): xử lý

B. processed (adj): được xử lý

C. process (v): xử lý

D. procession (n): sự xử lý

Trước danh từ “foods” và sau trạng từ “highly” cần tính từ.

We need to limit the amount of sugar in soft drinks, fruit drinks, coffee, tea, flavored yoghurt, cereals, biscuits, cakes and highly **processed** foods.

(Chúng ta cần hạn chế lượng đường trong các loại nước ngọt, nước trái cây, cà phê, trà, sữa chua có hương liệu, ngũ cốc, bánh quy, bánh ngọt và các thực phẩm chế biến sẵn.)

Chọn B

Bài hoàn chỉnh

THE SWEET DANGER OF SUGAR

Occurring naturally in all foods (26) **which** contain carbohydrates such as fruits, vegetables, grains and dairy, sugar can be one of the greatest threats to heart health if too much is eaten. Dr Lee, a professor of (27) **nutrition**

at Harvard School of Public Health, found a close link between a high-sugar diet and an increased chance of dying from heart disease. He indicated that when a person consumes too much sugar, their blood pressure can rise, leading to a higher risk for heart disease. In addition, excess (28) **consumption** of carbohydrates, especially in sugary beverages, also contributes to weight gain by storing the extra calories in the form of (29) **fat** around some body organs and under the skin.

To avoid the dangers of sugar, we should control our sweet habits carefully. We need to limit the amount of sugar in soft drinks, fruit drinks, coffee, tea, flavored yoghurt, cereals, biscuits, cakes and highly (30) **processed** foods. In addition, scientists suggest that women should consume no more than 100 calories (about 6 teaspoons or 24 grams) and men no more than 150 calories (about 9 teaspoons or 36 grams) of added sugar per day.

Tạm dịch

NGUY HIỂM NGỌT NGÀO CỦA ĐƯỜNG

Xuất hiện tự nhiên trong tất cả các loại thực phẩm (26) **cái mà** có chứa carbohydrate như trái cây, rau, ngũ cốc và sữa, đường có thể là một trong những mối đe dọa lớn nhất đối với sức khỏe tim mạch nếu ăn quá nhiều. Tiến sĩ Lee, giáo sư về (27) **dinh dưỡng** tại Trường Y tế Công cộng Harvard, đã tìm thấy mối liên hệ chặt chẽ giữa chế độ ăn nhiều đường và tăng nguy cơ tử vong vì bệnh tim. Ông chỉ ra rằng khi một người tiêu thụ quá nhiều đường, huyết áp của họ có thể tăng lên, dẫn đến nguy cơ mắc bệnh tim cao hơn. Ngoài ra, (28) **việc tiêu thụ** quá nhiều carbohydrate, đặc biệt là trong đồ uống có đường, cũng góp phần làm tăng cân bằng cách lưu trữ lượng calo dư thừa dưới dạng (29) **chất béo** xung quanh một số cơ quan cơ thể và dưới da.

Để tránh sự nguy hiểm của đường, chúng ta nên kiểm soát thói quen ăn ngọt một cách cẩn thận. Chúng ta cần hạn chế lượng đường trong nước ngọt, nước trái cây, cà phê, trà, sữa chua có hương vị, ngũ cốc, bánh quy, bánh ngọt và thực phẩm (30) **chế biến sẵn**. Ngoài ra, các nhà khoa học gợi ý rằng phụ nữ không nên tiêu thụ quá 100 calo (khoảng 6 thìa cà phê hoặc 24 gam) và nam giới không quá 150 calo (khoảng 9 thìa cà phê hoặc 36 gam) đường bổ sung mỗi ngày.

31.

Kiến thức: Động từ khuyết thiếu

Giải thích:

Cấu trúc viết câu với “ought to” (nên) ở dạng phủ định: S + oughtn't + TO + Vo (nguyên thể).

It is advisable not to eat large meals or spicy food before or during our journey.

(Không nên ăn nhiều bữa hoặc ăn đồ cay trước hoặc trong suốt hành trình của chúng ta.)

Đáp án: **You oughtn't to eat large meals or spicy food before or during our journey.**

(Bạn không nên ăn nhiều bữa hoặc đồ ăn cay trước hoặc trong chuyến hành trình của chúng ta.)

32.

Kiến thức: Từ động nghĩa

Giải thích:

prevent cancer (v.phr) = the prevention of cancer (n.phr): ngăn ngừa ung thư

One possible benefit of drinking green tea is that it helps prevent cancer.

(Một lợi ích có thể có của việc uống trà xanh là nó giúp ngăn ngừa ung thư.)

Đáp án: **The prevention of cancer is one possible benefit of drinking green tea.**

(Ngăn ngừa ung thư là một lợi ích có thể có của việc uống trà xanh.)

33.

Kiến thức: Từ đồng nghĩa

Giải thích:

cause (v): gây ra = result in (phr.v): dẫn đến

Common health issues like obesity and diabetes can cause a heart attack.

(Các vấn đề sức khỏe phổ biến như béo phì và tiểu đường có thể gây ra cơn đau tim.)

Đáp án: **Common health issues like obesity and diabetes can result in a heart attack.**

(Các vấn đề sức khỏe thông thường như béo phì và tiểu đường có thể dẫn đến đau tim.)

34.

Kiến thức: Mệnh đề quan hệ

Giải thích:

Cấu trúc viết câu với đại từ quan hệ “which” (cái mà) S + which + V (chia thì)... + V (chia thì).

Foods containing healthy fats like fish, nuts and avocado can be a smart addition to your weight loss diet.

(Thực phẩm chứa chất béo lành mạnh như cá, các loại hạt và bơ có thể là sự bổ sung thông minh cho chế độ ăn kiêng giảm cân của bạn.)

Đáp án: **Foods which contain healthy fats like fish, nuts and avocado can be a smart addition to your weight loss diet.**

(Thực phẩm cái mà chất béo lành mạnh như cá, các loại hạt và bơ có thể là sự bổ sung thông minh cho chế độ ăn kiêng giảm cân của bạn.)

35.

Kiến thức: Câu đề nghị

Giải thích:

Cấu trúc viết câu hỏi với “Do you mind” (bạn có phiền): Do you mind + V-ing?

I would like you to give me some advice on losing weight.

(Tôi muốn bạn cho tôi một số lời khuyên về việc giảm cân.)

Đáp án: **Do you mind giving me some advice on losing weight?**

(Bạn có phiền cho tôi một số lời khuyên về việc giảm cân không?)

36.

Kiến thức: Mệnh đề quan hệ

Giải thích:

Cấu trúc viết câu với đại từ quan hệ “who” (người mà): S + V(chia thì) + người + who + V(chia thì).

Group fitness is a great option for those wanting to be motivated.

(Tập thể dục theo nhóm là một lựa chọn tuyệt vời cho những ai muốn có động lực.)

Đáp án: **Group fitness is a great option for those who want to be motivated.**

(Tập thể dục nhóm là một lựa chọn tuyệt vời cho những ai muốn có động lực.)

37.

Kiến thức: Mệnh đề quan hệ

Giải thích:

Cấu trúc viết câu với đại từ quan hệ “who” (người mà): S + who + V(chia thì)..., + V(chia thì).

cut down on (phr.v): cắt giảm

Đáp án: **Sally, who seems unhealthy, is cutting down on soda.**

(Sally, người có vẻ không khỏe mạnh, đang cắt giảm soda.)

38.

Kiến thức: Động từ khuyết thiếu

Giải thích:

Cấu trúc viết câu với động từ khiếm khuyết “may” (có lẽ): S + may + Vo (nguyên thể).

Đáp án: **Honey may improve sleep quality among children with cough.**

(Mật ong có thể cải thiện chất lượng giấc ngủ ở trẻ bị ho.)

39.

Kiến thức: Câu đơn – thì hiện tại đơn dạng phủ định

Giải thích:

Cấu trúc viết câu thì hiện tại đơn với động từ thường chủ ngữ số nhiều “people” (nhiều người) ở dạng phủ định: S + do not + Vo (nguyên thể).

Đáp án: **Many people in the world do not lead a healthy lifestyle.**

(Nhiều người trên thế giới không có lối sống lành mạnh.)

40.

Kiến thức: Câu bị động với động từ khuyết thiếu

Giải thích:

Cấu trúc viết câu với động từ khiếm khuyết “can” (có thể) ở dạng câu bị động: S + can + be + V3/ed.

Đáp án: **Necessary vitamins and minerals can be found in different kinds of fish.**

(Các vitamin và khoáng chất cần thiết có thể được tìm thấy trong các loại cá khác nhau.)