

جلسه سوم: نیازهای بدن به پروتئین، لغات و خشک کردن

(مربوط به بخش سوم قسمت A از درس ۳ صفحه ۲۸، لغات بخش سوم قسمت B از درس ۳ صفحات

۲۸-۲۹ و بخش اول از درس ۶ صفحه ۵۰)

Section Three: Translation Activities

A. Translate the following passage into Persian.

Protein Requirements of the Body

Proteins are the chief organic constituents of muscles and other tissues. Proteins are required by humans for growth (protein synthesis) and for repair and maintenance of cells. Since mature adults have, in essence, ceased to grow, their protein requirement is less, per unit weight, than that of those who are still growing.

While the human requires proteins, all proteins are not of a suitable composition to supply the needs of the body, especially that of the growing child. Generally, animal proteins are complete proteins or of a composition which can supply all of the body requirements, while vegetable proteins are not complete.

بخش سوم

A: متن ذیل را به فارسی ترجمه کنید

نیازهای بدن به پروتئین

پروتئین‌ها اصلی‌ترین ترکیبات آلی ماهیچه‌ها و سایر بافت‌ها به شمار می‌روند. پروتئین‌ها برای رشد انسان‌ها (پروتئین‌سازی) و برای ترمیم و حفظ سلول‌ها ضروری هستند. از آنجایی که در اصل، بزرگسالان بالغ دارند از رشد متوقف می‌شوند در مقایسه نسبت به آنهایی که در حال رشد هستند، به ازای هر واحد وزن، نیاز پروتئین آنها کمتر است.

در حالی که انسان به انواع پروتئین احتیاج دارد، همه پروتئین‌ها برای تامین نیازهای بدن به ویژه برای یک کودک در حال رشد، ترکیب مناسبی نیستند. به طور کلی، پروتئین‌های حیوانی پروتئین‌های کاملی هستند یا ترکیبی هستند که می‌توانند همه نیازهای بدن را تامین کنند، در حالی که پروتئین‌های گیاهی کامل نیستند.

B. Find the Persian equivalents of the following terms and expressions and write them in the spaces provided.

1. antibodies
2. assimilate
3. beverages
4. bile acid
5. bioflavanoids
6. calorimetry
7. cereals
8. clotting
9. detoxify
10. dextrin
11. diagnose
12. dietary balanced
13. extracellular
14. food additives
15. gastric
16. intracellular
17. lymph
18. metabolism

28

19. nutrition
20. nutritional deficiency
21. pectin
22. poultry
23. starch
24. sweet glands
25. total response
26. treat

B: معادل های فارسی اصطلاحات و عبارات ذیل را پیدا کنید و آنها را در فضاهاى ارائه شده بنویسید.

۱. پادتن ها، آنتی بادی ها

۲. جذب کردن، هضم کردن

۳. نوشیدنی ها
۴. اسید صفراوی
۵. بیوفلاوانوئیدها
۶. کالری سنجی، اندازه گیری کالری
۷. غلات
۸. انعقاد
۹. سم زدایی
۱۰. دکستروز
۱۱. تشخیص دادن
۱۲. تعادل غذایی
۱۳. خارج سلولی
۱۴. افزودنی های غذایی
۱۵. معده
۱۶. داخل سلولی
۱۷. لنف
۱۸. سوخت و ساز
۱۹. تغذیه
۲۰. کمبود مواد غذایی
۲۱. پکتین
۲۲. طیور
۲۳. نشاسته
۲۴. غدد عرق
۲۵. واکنش کلی
۲۶. درمان کردن

Section One:
Reading Comprehension

Drying

Introduction

The preservation of foods by drying is probably the oldest food preservation process practiced by man. It is believed that many foods, especially grains and fruits of high sugar content, were preserved by primitive man by allowing them to dry in the sun. Spices as well as fish, cut into thin strips, were also preserved in this manner.

There are a number of different methods of drying foods for purposes of preservation. Among these, the most important are sun drying, tunnel or cabinet drying, drum drying, spray drying, and freeze drying.

Sun or natural drying is still used in hot climates for the production of dried fruits or nuts. This may be done in direct sunlight or in shaded areas where the drying is accomplished by the hot dry air. It should be apparent that sun-dried fruit is produced only in areas where the climate provides periods of relatively high temperatures, relatively low humidities, and little or no rainfall. Prunes, grapes, apricots, peaches, and pears are dried in this manner. Some of these fruits are also dried in tunnel or cabinet dehydrators.

درس ۶

بخش اول

خشک کردن

مقدمه

نگهداری غذاها به روش خشک کردن احتمالاً قدیمی ترین فرایند نگهداری مواد غذایی است که توسط انسان انجام می شود. اعتقاد بر این است که انسان اولیه بسیاری از غذاها به ویژه حبوبات و میوه هایی با میزان قند بالا را با خشک کردن در آفتاب نگهداری می کرد. علاوه بر ادویه جات، ماهی نیز به نوارهای نازک برش خورده و به این روش نگهداری می شد.

چندین روش مختلف خشک کردن مواد غذایی به منظور نگهداری وجود دارد. مهمترین این روش ها خشک کردن آفتاب، خشک کردن تونلی یا کابینتی، خشک کردن استوانه ای، خشک کردن پاششی و خشک کردن انجمادی است.

خشک کردن طبیعی یا آفتابی هنوز در آب و هوای گرم برای تولید انواع میوه یا آجیل خشک استفاده می شود. این کار ممکن است در نور مستقیم خورشید یا در نواحی سایه دار انجام شود که خشک شدن توسط هوای خشک داغ یا گرم صورت می گیرد. بدیهی است که میوه خشک شده در آفتاب فقط در نواحی تولید می شود که آب و هوای آن از دماهای نسبتا بالا، رطوبت های نسبتا پایین و باران کم یا اصلا بدون باران برخوردار باشد. انواع آلو، انگور، زردآلو، هلو و گلابی به این روش خشک می شوند. بعضی از این میوه ها نیز در خشک کن های تونلی یا کابینتی خشک می شوند.