

GP1 Reading & Speaking Practice Lesson #33

Story

Dark Chocolate

People who enjoy eating chocolate may now have another reason to cheer.

Research over the last **decade** shows that eating dark chocolate can decrease a person's chance of suffering a **stroke** or having heart problems.

Researchers think this is because dark chocolate **is rich in antioxidants**, which protect cells from damage.

In fact, the dark **variety** contains more antioxidants than many fruit juices.

Dr. Beatrice Golomb of the University of California, San Diego has recently done another interesting study.

The study followed the eating and exercise habits of **middle-aged** men and women.

Surprisingly, Golomb found that **frequent** dark-chocolate **eaters** were more likely to be **slender**.

Although dark chocolate has more **calories** than many foods.

21 Golomb believes its **ingredients** may **prevent** the body
22 **from** absorbing fat.

23 Vocabulary

- 24 1. antioxidants 2. middle-aged 3. eater
25 4. slender

26 Questions & Sample Answers

27 1) What has research over the last decade shown
28 about chocolate?

29 *It shows that eating dark chocolate can decrease a*
30 *person's chance of suffering a stroke or having heart*
31 *problems.*

32 2) What do antioxidants do?

33 *They protect cells from damage.*

34 3) Does dark chocolate have a lot of antioxidants?

35 *Yes, it does. It contains more antioxidants than many*
36 *fruit juices.*

37 4) What did Dr. Beatrice Golomb study?

38 *She studied the eating and exercise habits of middle-*
39 *aged men and women.*

40 5) What surprising result did Golomb find?

41 *She found that frequent dark chocolate eaters were*
42 *more likely to be slender.*

43 6) Do you eat a lot of dark chocolate?

44 *No, I don't. I prefer milk chocolate and white chocolate*
45 *to dark chocolate.*

46 7) Do you know of any other foods that are rich in
47 antioxidants?

48 *Yes, broccoli, cabbage, avocados, radishes and lettuce*
49 *are rich in antioxidants.*

50 8) Will you eat more dark chocolate after reading this
51 story?

52 *I might. However I don't think I will become a frequent*
53 *eater of dark chocolate.*

54 9) Why do you think the people in the study who eat
55 dark chocolate tend to be slender?

56 *I think that the other people in the study probably*
57 *preferred sweeter kinds of chocolate and candy and*
58 *they probably ate more of it too. People who eat dark*
59 *chocolate don't usually eat very much at one time.*

60 10) What lesson can we learn from this story?

61 *There might be surprising benefits in foods we wouldn't*
62 *really think of as healthy food. We should do more*
63 *research into the kinds of foods we eat and the effects*
64 *they can have on us.*



USE & PRINTING outside of eTOC are strictly PROHIBITED.



Not for use outside Flex English Community

※以下グーグル翻訳を使用しています。参考までにご利用ください。

話：ダークチョコレート

チョコレートを食べるのが好きな人には、もう1つの理由があるかもしれません。

過去10年間の研究によると、ダークチョコレートを食べると、脳卒中や心臓病にかかる可能性が減少する可能性があります。

研究者たちは、ダークチョコレートには細胞を損傷から保護する抗酸化物質が豊富に含まれているためだと考えています。

実際、濃い色の品種には、多くのフルーツジュースよりも多くの抗酸化物質が含まれています。

カリフォルニア大学サンディエゴ校のベアトリス・ゴロム博士は最近、別の興味深い研究を行いました。

この研究は、中年男性と女性の食事と運動の習慣を追跡しました。

驚いたことに、ゴロムは、頻繁にダークチョコレートを食べる人はほっそりしている可能性が高いことを発見しました。

ダークチョコレートは多くの食品よりもカロリーが高いですが。

ゴロムは、その成分が体が脂肪を吸収するのを妨げる可能性があると感じています。

単語 1. 抗酸化物質 2. 中年 3. 食べる人 4. 細身

87

88 質問と回答例

89 1) 過去 10 年間の研究で、コドラートについて何が示されましたか?

90 ダークチョコレートを食べると、脳卒中や心臓病にかかる可能性が減少す
91 ることが示されています。

92 2) 抗酸化物質は何をしますか?

93 それらは細胞を損傷から保護します。

94 3) ダークチョコレートには抗酸化物質がたくさん含まれていますか?

95 はい、そうです。多くのフルーツジュースよりも多くの抗酸化物質が含ま
96 れています。

97 4) ベアトリス・ゴロム博士は何を研究しましたか?

98 中年男女の食生活と運動習慣を研究。

99 5) ゴロムが見つけた意外な結果は?

100 彼女は、頻繁にダークチョコレートを食べる人はほっそりしている可能性
101 が高いことを発見しました。

102 6) ダークチョコレートをよく食べますか?

103 いいえ、私はしません。ダークチョコレートよりもミルクチョコレートと
104 ホワイトチョコレートが好きです。

105 7) 抗酸化物質が豊富な食品を他に知っていますか?

106 はい、ブロッコリー、キャベツ、アボカド、ラディッシュ、レタスには抗
107 酸化物質が豊富に含まれています。

108

109 8) この話を読んだら、もっとダークチョコレートを食べますか?

110 私はかもしれない。しかし、ダークチョコレートを頻繁に食べるようにな
111 るとは思いません。

112 9) この研究でダークチョコレートを食べる人はなぜ痩せていると思いま
113 すか?

114 研究に参加した他の人々はおそらく甘いチョコレートやキャンディーを好
115 んで食べていたと思います。ダークチョコレートを食べる人は、通常、一度
116 にたくさん食べることはありません。

117 10) この話から何を学べますか?

118 健康食品とは思えない食品にも驚くべき効果があるかもしれません。私た
119 ちが食べる食べ物の種類と、それらが私たちに与える影響についてもっと
120 研究する必要があります。