



Nutrition Facts	
Serving Size 1 Egg (50g)	
Servings Per Container 12	
Amount Per Serving	
Calories 70 Calories from Fat 40	
	% Daily Value
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 1.5g	8%
Polyunsaturated Fat 1.0g	
Monounsaturated Fat 2.0g	
Cholesterol 215mg	71%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 1g	0%
Protein 6g	10%
Vitamin A 6% · Vitamin C 0% · Calcium 2%	
Iron 4% · Vitamin E 20% · Thiamin 2%	
Riboflavin 15% · Vitamin B-6 4% · Folate 6%	
Vitamin B-12 20% · Phosphorus 10% · Zinc 4%	
Not a significant source of Dietary Fiber or Sugars.	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 25g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300
Sodium	Less than 2,400mg 2,400
Total Carbohydrate	300g 375
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9	Carbohydrate 4 Protein 4
LARGE EGG	

dietary MINERALS	major elements	trace elements
Minerals are inorganic elements that are essential nutrients, vital to normal body function. (Major) minerals are elements for which the body's requirement is at least 100 mg per day. Trace minerals are those that are needed in smaller amounts.	calcium, phosphorus, iron, magnesium, potassium, sodium.	chromium, copper, iodine, manganese, selenium, and zinc.

Dietary sources		
bran	egg yolk	pizza bases
brewer's yeast	flaxseeds (linseed)	pulses
buckwheat	gingerbread	skimmed milk
butter milk	hard water	train oil
canola oil	iodized salt	whale blubber
cereal	lean meats	wheatgerm
confectionery	legumes	whole grains
custard	lentils	whole-meal bread
dairy produce	millet	

Syntax: *Calcium dietary sources / Dietary sources of calcium*

carbohydrates (starch, glucose, etc.) lipids: fatty acids, (un-)saturated fats, oil proteins fiber	is / are	oxidized / metabolized / burned
		absorbed ingested digested
		dissolve

Uses in the body

through its antioxidant action	is essential for	tissue repair and wound healing
anti-inflammatory	is responsible for	controlling blood cholesterol/sugar levels
detoxifying	aids / assists in	~ absorption
binding		balancing the action of insulin
diuretic		protecting against (...)
		metabolizing iron in the body
		healthy respiration
		skin pigmentation
		formation of hair
		controlling metabolic rate
		carrying oxygen around the body
		boosting immune function
		bone and cartilage formation
		preventing tooth decay
		regulating fluid and alkaline/acid balance
		nerve transmission
		maintaining health of the liver, eyes, etc.
		regulating nerve/digestive/muscle/sexual function
		protecting cells against damage from free radicals

has shows demonstrates	positive antioxidant neutral beneficial aphrodisiac anti-carcinogenic laxative	effects activity properties qualities
------------------------	---	---------------------------------------

~ = magnesium, calcium, etc.

iron-fortified
iron-rich
low-carb /-fat /-calorie
wholesome, health
soy- / cereal-based
high-protein/-fiber
fat-/gluten-free
nutrient-dense
nourishing
fattening
body-building

are high / low in ~
contain large amounts of ~
have a ~ content of about (...) %
deliver/have/contain 12345 (empty) calories

foods

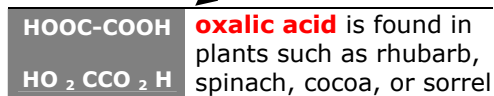
buy	food	at a health food store from an organic farm from a reputable/approved supplier/source
-----	------	---

translation



Czekolada produkowana jest z nasion drzewa kakaowego. Dzięki zawartości magnezu, czekolada ma wpływ na dobre samopoczucie i działa uspokajająco i nasennie, mimo że zawiera kofeinę. Niedawno odkryto, chociaż jeszcze nie potwierdzono, że czekolada ma działanie antyrakotwórcze. Ziarno kakaowca zawiera flawonoidy, działające jako "wychwytywacze" wolnych rodników, które mają swój udział w powstawaniu pewnych typów raka. Ponieważ czekolada jest bogatym źródłem glukozy, dostarcza energii w kilka minut po zjedzeniu. Przez wiele lat czekolada uważana była za bardzo niezdrową: podnosi poziom cholesterolu, tuczy, prowadzi do próchnicy zębów. Jednak 60% tłuszczu w czekoladzie to masło kakaowe, które może zapobiegać rozwojowi miażdżycy.

Niestety rzeczywistość jest tuczająca, i dostarcza 500 kcal. Jak wszystkie słodkie, czekolada zawiera węglowodany, które rozkładając się, szkodzą zębom. Poza tym u niektórych osób może wywołać migrenę, powodować zaparcia i zgagę. Osoby mające problemy z nerkami i pęcherzem moczowym powinny ograniczyć spożycie, bo występujące w czekoladzie sole **kwasy szczawiowe** odkładają się tworząc kamienie nerkowe i moczowe.



food

Filling exercise

comestibles	[Supply the best noun in the blank spaces]
aliment	
rations	
nosh / snack	<i>A wide range of gourmet _____ will be provided by Plaza Chefs Catering.</i>
grub / scoff	<i>Most food products like sugar or milk were available only with _____ stamps</i>
victuals / food supplies	<i>Some offences carried the punishment of solitary confinement on _____ in the dungeon.</i>
prison fare	<i>Thou shalt not lend upon usury to thy brother; usury of money, usury of _____, usury of any thing that is lent upon usury.</i>
bread and water	<i>Lawson's _____ was overflowing with delicious delicacies, ambrosial aliment and scrumptious scoff. (Guardian, Dec. 2001)</i>
larder = pantry	<i>Visiting families bring food to augment the plain _____.</i>

verbs

bolt	gorge / gobble / gormandize	repast
chow	overeate / eat to excess / pig out	scoff
eat out		slurp / munch
graze		sup / nibble



translation

Białko zwierzęce odpowiedzialne jest za utratę wapnia

Amerykanie konsumują przeciętnie od 90 do 120 gramów białka dziennie, podczas gdy optymalne zapotrzebowanie wynosi od 20 do 40 gramów dziennie.

Chociaż białko występuje tak w produktach zwierzęcych jak i roślinnych, produktów zwierzęcych nie należy spożywać w nadmiarze, ponieważ z wielu powodów białko pochodzenia zwierzęcego ustępuje wartością białku roślinnemu. Po pierwsze, białku zwierzęcemu nie towarzyszy błonnik, w który obfitują rośliny. Poza tym, białko zwierzęce obciąża organizm. W przeciwieństwie do roślinnego, białko zwierzęce zawiera znaczne ilości aminokwasów, a te z kolei zawierają siarkę. Ta zaś łatwo wchłania się z przewodu pokarmowego do krwi, co powoduje utratę wapnia z organizmu. Rezultatem jest osteoporoza i choroby nerek, częste u osób spożywających duże ilości białka zwierzęcego.

verbs (food preparation)

scald	peel	mince	grind
soak	sauté	dice	simmer / stew / poach
blanch	garnish	grate	stir
drain	discard	let settle	brush with oil
prick	leaven	broil	deep-fry
pressure-cook	scramble	fillet / bone / gut	nuke
fry sunnyside up	whip / whisk	trim (fat, etc.)	sprinkle
sieve	steep	mash	

(food preparation - quantities)

dash	tablespoon	teaspoon	pinch
splash			

translation

Ciasto: Mąkę przesiać, połączyć z cukrem i cukrem waniliowym. Dodać jaja ubite z odrobiną soli. Dodać stopione masło, mleko, alkohol i oliwę. Ciasto dokładnie wymieszać i odstawić na 2 godziny.

Nadzienie: Pokroić czekoladę na małe kawałeczki. Roztopić w gorącym garnuszku (garnuszek włożyć do garnka z wodą i tak ogrzewać). Wymieszać, dodać cukier, mleko, śmietanę i orzechy. Ogrzewać dalej ciągle mieszając, aż do wrzenia. Zdjąć z płomienia, ale trzymać w ciepłe, aby sos nie zgęstniał.

persons

chef	glutton	nutrition expert, nutritionist, dietitian, herbalist
cordons bleu	gourmet	
		scavenger

health

	renewing properties
<i>to have</i> health-	giving properties
	promoting properties
<i>to offer, provide</i>	great health benefits
	an excellent health boost
<i>to pack</i>	a healthy punch

toxins in food

pesticides	exceed	
impurities	have been found to exceed	permitted levels
toxins	be/remain within	

additives

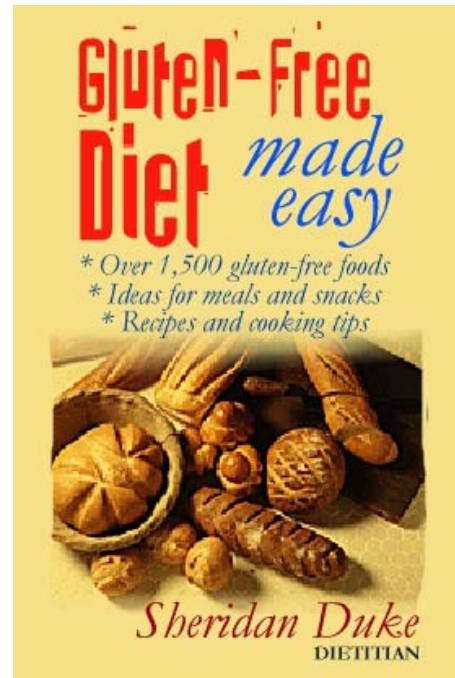
antioxidants, artificial sweeteners, colors, flavor enhancers, flavoring, preservatives, flour improvers, raising agents

unhealthy foods

stodgy pose a health hazard
 convenience / processed represent digestive challenges
 overripe foods constitute an increased risk of food-borne illness
 spoiled an allergic risk, food poisoning risk
 nutrient-deficient are not good for our health or well-being
 artificially-sweetened/-flavored
 yucky



US (World War II) and Polish (communism)



diet

crash
 starvation
 balanced
 restricted-gluten (gluten-free)

diet

follow a diet, go on a diet, be on (a) diet

The patient was pushed to lose weight, and went on a starvation diet. He almost starved himself to death and became so depressed that he ended up in the hospital.

medicine

nutritional
 herbal
 folk
 alternative
 socialized
 occult
 snake oil

medicine

give sb a dose/taste of their own medicine

abbreviations

AI Adequate Intake is the level exceeding the average requirement for a nutrient, which normally covers the needs of more than 97% of individuals.

FDA Food and Drug Administration, governmental agency which oversees the regulation of laws concerning food and drugs.

RDA - Recommended Daily (or Dietary) Allowance - levels sufficient to meet the nutritional requirements of most (97 to 98%) individuals in specific age and gender groups.



translation

Potassium chloride (KCl) is a prescription drug for replenishing potassium in people with low blood levels of potassium, for preventing potassium depletion in some diseases, and in some people, for helping lower blood pressure.

Leczenie hipokalemii (obniżonej zawartości potasu) wymaga zwiększenia w diecie pokarmów bogatych w potas (chleb razowy, banany, wołowina, czy szpinak). W leczeniu można wykorzystywać suplementy zawierające **chlórek potasu**.

Because **potassium chloride** causes sudden cardiac arrest, is the final drug administered in prison executions by lethal injections; it stops the heart and death follows within one to two minutes.

undesirable side effects

collocations and phrases

A high ~ intake is (not) associated with harmful effects. in people sensitive to (...)
 Doses above (... mg) may hinder (iron absorption, etc.) in those with an allergic reaction to (...)
 ~ deficiency may cause / trigger / aggravate kidney problems, etc. with an intolerance to (...)
 on diet

Diarrhea and nausea can occur as a result of (...)
 Toxicity and other problems have been found / reported with very high doses.
 Various / few side effects are associated with excess intakes of (...)

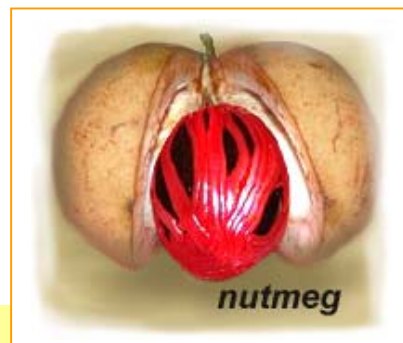
Care should be taken as some people do not tolerate large amounts of (...).
Daily / upper level of / optimal intake should not exceed (...)
Seek professional advice from a practitioner.
Not to be taken by diabetics, etc. without medical supervision.

The body excretes any that is excess to its needs.

culinary herbs and their medicinal uses

- lemon balm** - known for its calming properties
- thyme** - prescribed for gastrointestinal ailments, lack of appetite, bronchial problems
- sage** - can be used as an antiperspirant; has astringent and antiseptic properties
- savory** - can be used as an expectorant; helps alleviate excessive thirst; as upset stomach and flatulence relief, for indigestion
- coriander** - a stomach soothing addition to more irritating compounds; For relief from the pain of rheumatism; in stomach upsets.
- tarragon - anti-carcinogenic, anti-viral, for herpes sores, effective for expelling intestinal worms, for menstrual and stomach cramps, digestive problems and to promote appetite.
- caraway** - effective colic relief,
- fennel** - appetite depressant (hence, a weight loss aid); used as a relief in breast swelling, for breaking up kidney stones,
- basil** - has anti-gas properties, for vomiting, constipation, and anxieties
- marjoram** - has antioxidant and anti-fungal properties; used for hay fever and sinus congestion; a mouthwash or gargle
- anise** - for relief of coughs and colds, can be used as a compress for eye pain.
- chives** - for control of high blood pressure
- rosemary** - for promoting menstrual flow, stimulates the production of bile
- bay leaves** - sprains, bruises and skin rashes
- dill** - stomach soother; helps treat breast congestion

- | | | |
|--------------------|--------------|-------------|
| anyż | kolendra | melisa |
| cząber | koper | rozmaryn |
| estragon | koper włoski | szałwia |
| gałka muszkatołowa | liść laurowy | szczypiorek |
| kminek | majeranek | tymianek |



Flawonoidy - to naturalne barwniki roślinne. Główne działania:

- poprawiają przepływ krwi w naczyniach wieńcowych i obniżają ciśnienie (działają hipotensyjnie)
- zapobiegają krwawieniom, uszczelniają i wzmacniają ściany naczyń krwionośnych; są pomocne przy leczeniu miażdżycy; występują w ziele fiołka trójbarwnego oraz w kwiecie bzu czarnego.
- rozkurczają mięśnie gładkie naczyń krwionośnych i przewodów żółciowych
- działają moczopędnie
- _____
- **PONIŻEJ JESZCZE NIEZMIENIONE!**
- działają przeciwzapalnie flawonoidy Koszyczka rumianku /*Anthodium Chamomillae*/, kwiatostanu lipy /*Inf. Tiliae*/
- działają ochronnie na wątrobę /flawolignany ostropestu plamistego - *Fructus Silybi mariani*/
- działają przeciwalergicznie /flawonoidy w koszyczku rumianku/
- działają przeciwwrzodowo /flawonoidy w lukrecji - *Rx. Glycyrrhizae*/
- działają odtruwająco /tworzą połączenia z metalami tzw. Chelaty/
- działają przeciwgrzybiczo /pinocembryna w limbie - *Pinus Cembra*/

Melisa - W medycynie ludowej melisa była używana do leczenia nadmiernej nerwowości, hysterii, bezsenności, jako środek obniżający ciśnienie, regulujący trawienie itp. Obecnie stosuje się ją najczęściej, jako środek uspokajający w stanach ogólnego wyczerpania i pobudzenia nerwowego, nerwicy wegetatywnej i związanej z nią dysfunkcji narządów wewnętrznych, niepokoju i bezsenności. Dzięki zawartości niektórych aldehydów, kwasów i garbników melisa wykazuje działanie bakteriobójcze i wirusobójcze. Zewnętrznie może być używana do okładów przy bólach reumatycznych, okłady ze zmiażdżonych liści działają chłodząco i przeciwbólowo.

Lecytyna - fosfolipid /związek o charakterze tłuszczów złożonych/. Bogatym źródłem lecytyny są niektóre nasiona np. soi /*Glycine soja*/. Lecytyna jest źródłem substancji o charakterze witamin: choliny i inozytolu.

Cholina zapobiega odkładaniu się cholesterolu, bierze udział w przesyłaniu impulsów do mózgu, wspomaga komórki wątroby.

Inozytol obniża poziom cholesterolu, wpływa na prawidłowy stan skóry i włosów, działa uspokajająco.

Lecytyna polecana jest:

- przy zwiększonym wysiłku psychicznym, fizycznym i umysłowym
- w stanach rekonwalescencji
- przy podwyższonym poziomie cholesterolu i dla zapobiegania hiperlipidemi
- do wspomagania procesów zapamiętywania /odżywia komórki mózgu/
- korzystnie wpływa na komórki wątroby
- bierze udział w metabolizmie tłuszczów