



FOOD AND NUTRITION

Vocabulary for Food and Nutrition with Thai Translations

Kru. Jaem (Ryan James Whitehouse)

Ryan James Whitehouse (Kru. Jaem)

© 2023

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the copyright owner.

This book is protected under international copyright laws and treaties. Unauthorized reproduction or distribution of this work is prohibited and may result in legal action.

For permission requests or inquiries, please contact:

thinkincafekk@gmail.com
www.nzche.ac.nz/thinkincafe-ielts

Printed in New Zealand

Please note that the information in this book is intended for educational purposes only. While every effort has been made to ensure accuracy, the author and publisher do not assume any responsibility for errors, omissions, or consequences arising from the use of this material.

Thank you for respecting the copyright and intellectual property rights associated with this book. Your support allows us to continue creating valuable resources for aspiring IELTS candidates.

Thinkin Cafe

-
- Appetizer - A small dish of food served before the main course (อาหารว่าง)
 - Alkaline Diet - A diet based on the belief that certain foods can affect the acidity or alkalinity of the body (देखเป็นต่าง)
 - Antioxidants - Compounds that inhibit oxidation and neutralize free radicals in the body (สารต้านอนุมูลอิสระ)
 - Binge Eating - Consuming a large amount of food in a short period, often without control (การกินอย่างหลงเชื่อ)
 - Bok Choy - A type of Chinese cabbage with dark green leaves and white stems (ผักคะน้า)
 - Balanced Diet - A diet that contains the proper proportions of carbohydrates, fats, proteins, vitamins, and minerals (อาหารที่มีสมดุล)
 - Calorie - A unit of energy, often used to measure the energy content of food (แคลอรี)
 - Culinary - Relating to the practice of cooking or the art of preparing food (ที่เกี่ยวกับการทำอาหาร)
 - Caffeine - A stimulant found in coffee, tea, and some soft drinks (คาเฟอีน)
 - Detoxification - The process of removing toxic substances from the body (การดีท็อกซิฟาย)

-
- DASH Diet - Dietary Approaches to Stop Hypertension, a diet plan to prevent and control high blood pressure (เดช ไดเอท)
 - Dairy - Products made from milk, such as cheese and yogurt (นมและผลิตภัณฑ์จากนม)
 - Ethical Eating - Making food choices based on the environmental and ethical impact of food production (การรับประทานอาหารที่มีจรรยาบรรณ)
 - Edamame - Immature soybeans in the pod, often served as a snack (ถั่วลันเตา)
 - Eggplant - A vegetable with a dark purple skin, often used in cooking (มะเขือเทศ)
 - Fermentation - The metabolic process that converts carbohydrates into alcohol or organic acids using microorganisms (การหมัก)
 - Free-Range - Livestock, especially poultry, that is allowed to roam freely (การเลี้ยงสัตว์ให้อิสระ)
 - Fiber - A substance found in plants that aids in digestion (ใยอาหาร)
 - Gluten-Free - Free from the protein gluten, suitable for those with gluten sensitivity or celiac disease (ปราศจากกลูเตน)
 - Gastrointestinal - Relating to the stomach and intestines (เกี่ยวกับกระเพาะอาหารและลำไส้)

-
- Gastronomy - The practice of choosing, cooking, and eating good food (กษัตริย์วิทยา)
 - Homemade - Made at home, not in a store or factory (ทำเองที่บ้าน)
 - Hydroponics - A method of growing plants without soil, using nutrient-rich water (ไฮโดรโปนิคส์)
 - Hydration - The process of providing an adequate amount of water to the body (การบริโภคน้ำ)
 - Ingredient - A component used in the preparation of a dish or recipe (ส่วนประกอบ)
 - Immunity - The ability of an organism to resist a particular infection or toxin (ภูมิคุ้มกัน)
 - Intolerance - A physical response to certain foods, often due to the lack of specific enzymes (การไม่ทน)
 - Jicama - A crunchy, slightly sweet root vegetable often used in salads (จิกามา)
 - Junk Food - Food that is high in calories but low in nutritional value (อาหารจังก์)
 - Juicing - Extracting juice from fruits and vegetables for consumption (การทำน้ำผลไม้และผัก)

-
- Kale - A dark, leafy green vegetable rich in nutrients (คะเล)
 - Kombucha - A fermented tea drink with supposed health benefits (คอมบูชา)
 - Kcal - Kilocalorie; a unit of energy used to measure the energy content of food (กิโลแคลอรี)
 - Locavore - A person who primarily eats food that is locally produced (คนที่รับประทานอาหารที่ผลิตในพื้นที่)
 - Lipids - Fats and fat-like substances that are essential for the body's function (ไขมัน)
 - Lactose-Free - Free from lactose, suitable for those with lactose intolerance (ปราศจากแลคโทส)
 - Minerals - Essential nutrients required in small amounts for various physiological functions (แร่ธาตุ)
 - Mediterranean Diet - A diet inspired by the traditional eating patterns of countries bordering the Mediterranean Sea (เดช ไดเอทแบบเมดิเตอร์เรเนียน)
 - Mango - A tropical fruit with a sweet and juicy taste (มะม่วง)
 - Non-GMO - Non-genetically modified organism; food that has not been genetically altered (ไม่ได้ปรับแต่งพันธุ)

-
- Nourishment - The food or other substances necessary for growth, health, and good condition (การให้ประโยชน์)
 - Nutrient-Dense - Foods that provide a high amount of nutrients relative to their calorie content (อาหารที่อุดมไปด้วยสารอาหาร)
 - Organic - Produced without the use of synthetic pesticides, fertilizers, or genetically modified organisms (อินทรีย์)
 - Omega-3 Fatty Acids - Essential fats with numerous health benefits, found in certain fish and seeds (โอเมก้า-3 แอสิด)
 - Organic Farming - A method of farming that avoids synthetic pesticides and fertilizers (การเกษตรอินทรีย์)
 - Paleo Diet - A diet based on foods similar to those eaten by early humans, typically focusing on meat, fish, fruits, and vegetables (เดทพาเลโอ)
 - Portion Control - Managing the amount of food one consumes to maintain a healthy diet (การควบคุมปริมาณอาหาร)
 - Probiotics - Live microorganisms that provide health benefits when consumed in adequate amounts (โพรบิโอติก)
 - Quinoa - A grain-like crop grown for its edible seeds, high in protein (กินัว)
 - Quick Cooking - Preparing food in a short amount of time (การทำอาหารอย่างรวดเร็ว)

-
- Quince - A fragrant fruit similar to a pear, often used in cooking (ควินซ์)
 - Reduction - The process of thickening and intensifying the flavor of a liquid by boiling (การลด)
 - Raw Food Diet - A diet consisting mainly of uncooked, unprocessed foods (เดชแบบอาหารดิบ)
 - Recipe - A set of instructions for preparing a particular dish (สูตรอาหาร)
 - Superfood - A nutrient-rich food considered to be especially beneficial for health and well-being (ซูเปอร์ฟู้ด)
 - Sustainable Agriculture - Farming practices that aim to protect the environment, public health, and animal welfare (การเกษตรที่ยั่งยืน)
 - Tofu - A protein-rich food made from soybeans (เต้าหู้)
 - Trans Fat - A type of unsaturated fat that is unhealthy and found in some processed foods (ไขมันทรานส์)
 - Umami - A savory taste sensation, often described as the fifth taste (รสอูมามิ)
 - Udon - Thick Japanese noodles made from wheat flour (อุด้ง)

-
- Vegetable Garden - A plot of ground, usually near a house, where vegetables are grown (สวนผัก)
 - Vegetarian - A person who does not eat meat or fish (มังสวิรัต)
 - Whole Grains - Grains that contain the entire grain kernel, including the bran, germ, and endosperm (ธัญพืชทั้งเมล็ด)
 - Whole Foods - Foods that are minimally processed and free from artificial additives (อาหารที่ไม่ได้รับการแปรรูปมากนัก)
 - Xylitol - A sugar substitute often used in sugar-free gum and dental products (ไซลิทอล)
 - Xanthan Gum - A thickening agent used in food and other products (เครื่องที่ใช้เพื่อให้ความหนืดในอาหารและผลิตภัณฑ์อื่น ๆ)
 - Yogurt - A dairy product produced by bacterial fermentation of milk (โยเกิร์ต)
 - Yield - The amount of produce obtained from a given area of land (ผลผลิต)
 - Zinc - A mineral essential for immune function and wound healing (สังกะสี)
 - Zest - The outer, colored part of the peel of citrus fruits used for flavoring (ส่วนหลังของผิวลำต้นของผลไม้สีส้ม)

READING EXERCISE

Nourishing the Body and Soul: Exploring the World of Food and Nutrition

In the intricate dance of life, few things are as central and universal as our relationship with food. Beyond its role as a source of sustenance, food is a cultural cornerstone, a canvas for creativity, and a determinant of our health and well-being. This exploration delves into the diverse facets of food and nutrition, from the science behind macronutrients to the cultural significance of culinary traditions.

The Science of Nutrition: Balancing Act

At the core of our understanding of food lies the science of nutrition. A balanced diet, comprising a variety of macronutrients such as carbohydrates, proteins, and fats, is essential for maintaining optimal health. Each nutrient plays a unique role; carbohydrates provide energy, proteins support growth and repair, and fats contribute to various bodily functions.

A dietitian, armed with knowledge of nutrition, guides individuals toward healthy eating habits. They advocate for a nutrient-dense approach, emphasizing foods rich in vitamins and minerals. Nutrient density measures the concentration of essential nutrients per calorie, ensuring that our bodies receive a spectrum of health-promoting elements.

Culinary Delights and Dietary Diversions

Beyond the realm of scientific jargon, food is a celebration of diversity, a journey into the heart of cultures and traditions. Ingredients, the building blocks of culinary creations, carry stories of regions and generations. The aroma of jasmine rice wafting from a kitchen tells tales of Southeast Asia, while the umami-rich flavors of miso soup reveal the essence of Japanese cuisine.

The world of nutrition expands to include dietary preferences and lifestyles. Veganism, the practice of abstaining from animal products, aligns with both ethical and health considerations. Pescatarians choose a diet that includes fish and seafood while excluding other meats. These choices, rooted in personal beliefs and health goals, contribute to the colorful tapestry of dietary diversity.

Navigating Nutritional Challenges: From Gluten-Free to Low-Carb

In the quest for well-being, individuals navigate various dietary challenges. Gluten-free diets cater to those with gluten-related disorders, offering alternatives to traditional wheat-based products. Keto diets, characterized by low-carbohydrate and high-fat intake, aim to induce a state of ketosis for weight loss. Understanding these dietary approaches empowers individuals to make informed choices that align with their health objectives.

Lactose intolerance, a common challenge, prompts individuals to seek dairy alternatives. The rise of plant-based milk options, from almond to soy, reflects the growing demand for lactose-free alternatives. Such shifts in dietary habits demonstrate an evolving awareness of individual nutritional needs and preferences.

From Antioxidants to Zinc: Exploring Micronutrients

While macronutrients take center stage, micronutrients play equally crucial roles in maintaining health. Antioxidants, found in fruits and vegetables, combat oxidative stress and protect the body from free radicals. Folate, a B-vitamin, supports cell division and DNA formation, emphasizing the intricate dance of nutrients within our bodies.

Omega-3 fatty acids, abundant in fatty fish like salmon, contribute to heart health and cognitive function. Zinc, a mineral found in various foods, plays a role in immune function and wound healing. These micronutrients, often overlooked, weave a complex web of support for our physiological well-being.

Culinary Artistry and Cultural Connections

Food transcends the realm of mere sustenance; it is a form of artistic expression and a vessel for cultural heritage. Chefs, akin to artists, craft dishes that stimulate the senses and ignite culinary passions. The art of plating transforms a meal into a visual masterpiece, inviting diners on a sensory journey.

Cultural connections manifest in the rituals of shared meals, the spices that define regional cuisines, and the preservation of ancestral recipes. Whether savoring the warmth of udon noodles in Japan or the aromatic spices of Indian curry, food becomes a conduit for cultural exchange and understanding.

Exercise: Vocabulary Test

Now, let's put your newfound vocabulary to the test. Fill in the blanks with the correct words from the list provided:

1. A _____ diet includes a variety of foods in proportions that meet nutritional needs.
2. The _____ of macronutrients is crucial for maintaining optimal health.
3. _____ density measures the concentration of essential nutrients per calorie.
4. Veganism is the practice of abstaining from _____ products.
5. Gluten-free diets cater to those with gluten-related _____.
6. _____ acids, found in fatty fish, contribute to heart health.
7. The aroma of jasmine rice wafting from a kitchen tells tales of _____ Asia.
8. _____, a B-vitamin, supports cell division and DNA formation.
9. The art of plating transforms a meal into a visual _____.
10. Cultural connections manifest in the _____ of shared meals.

Answers

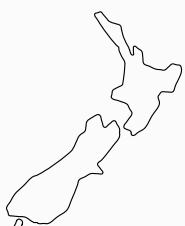
1. Balanced
2. Science
3. Nutrient
4. Animal
5. Disorders
6. Omega-3
7. Southeast
8. Folate
9. Masterpiece
10. Rituals

IELTS Live! Online! By Kru. Jaem

**IELTS Live! Online! ฿3,990 เรียนสดกับครูเจม ชั่วโมงละ 12 บาท คุณภาพดีมาก
ราคาถูกที่สุดในไทย เรียนกับชาวนิวซีแลนด์ ไม่ใช่แค่นี้ครับ ครูก็เรียนจบ IELTS
Teaching จาก IDP Australia ด้วยครับ**

ขออนุญาตแนะนำคอร์ส IELTS ราคาถูกที่สุดในไทย โปรโมชั่น คุ่มมาก มีจุดเด่น คือ

1. เรียนกับชาวนิวซีแลนด์ (neutral accent) ที่มีประสบการณ์สอน และผ่านหลักสูตร Teaching English as a Foreign Language (TEFL) จาก London และ Certificate in IELTS Teacher Training จาก IDP Australia ครูพูดไทยได้ด้วย!!
 2. ราคาเพียง 3,990 บาท (จากราคา 24,990 บาท)
 3. เรียนกับเจ้าของภาษา ครูเจมจากประเทศนิวซีแลนด์
 4. เรียน 400 คาบ หรือ 330 ชม. (เฉลี่ยชั่วโมงละ 12 บาท)
 5. เรียนออนไลน์สด ผ่าน zoom
 6. หากนักเรียนมีข้อสงสัยในการเรียนสามารถสอบถามครูได้ทันที
 7. เรียนครบทุกทักษะ (Writing, Speaking, Reading, Listening)
 8. การันตี คะแนน 7.0+
 9. รับไฟล์หนังสือฟรี 15 เล่ม (.pdf)
 10. เรียนจบคอร์ส ได้ certificate จาก New Zealand
 11. มีวิดีโอให้ดูย้อนหลัง ไม่หมดอายุ
 12. เรียนแบบกลุ่มออนไลน์
 13. ส่งการบ้านให้ครูตรวจพร้อม feedback ได้ตลอด ไม่จำกัดครั้ง
 14. มีกลุ่มไลน์และกลุ่มเฟซบุ๊กสำหรับติดต่อกัน
 15. ฟรี กิจกรรมพิเศษเพื่อพัฒนาทักษะ speaking และ writing ของนักเรียนนอกห้องเรียน
 16. ฟรี คอร์สปูพื้นฐาน grammar ให้อีก 2 คอร์ส
 17. มีให้สอบวัดระดับก่อนเรียนเพื่อเข้ากลุ่มเก่ง กลาง อ่อน ทำให้พัฒนาได้อย่างเหมาะสมกับผู้เรียน หรืออยากเข้าทุกกลุ่มเลยก็ได้ (ความแตกต่างเบื้องต้น คือ ถ้ากลุ่มเก่งจะสอนภาษาอังกฤษล้วน ๆ กลุ่มกลางจะมีภาษาไทยปนนิด ๆ และจะพูดภาษาอังกฤษช้าลง ส่วนกลุ่มอ่อนจะพูดภาษาไทยและภาษาอังกฤษอย่างละครึ่ง)
 18. นักเรียนสามารถเลือกเรียนได้ถึง 5 กลุ่ม คือ ให้เลือกกลุ่มหลัก 1 กลุ่ม และอีก 4 กลุ่ม เข้าตอนไหนก็ได้ สามารถดูย้อนหลังได้ทั้ง 5 กลุ่ม (เกิน 400 คาบก็ได้)
- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมและสมัครเรียนผ่าน inbox : m.me/thinkincafeielts



ครูเจมเกิดที่เมือง Auckland ประเทศนิวซีแลนด์ในปี 1987 เรียนชั้นประถม มัธยมต้นและมัธยมปลายที่อำเภอ Te Atatu เมือง Auckland จนถึงปี 2003 และเรียนจบมหาวิทยาลัยด้านการศึกษาด้านจิตวิทยา ด้านธุรกิจ และด้านการสื่อสารในนิวซีแลนด์และต่างประเทศ คุณแม่ของครูเจมเกิดที่จังหวัด Tokoroa และคุณพ่อของครูเจมเกิดที่จังหวัด Rotorua ประเทศนิวซีแลนด์ ปัจจุบันครูเจมมีงานประจำเป็นครูสอน IELTS โดยเริ่มสอนมาตั้งแต่ปี 2008

นักเรียนจะได้เรียน IELTS กับครูเจมตลอดหลักสูตร

**Copyright 2023
Kru. Jaem**

Auckland, New Zealand