

Unit 1: A long & healthy life

WORD	PRONUNCIATION	MEANING
antibiotic (n)	/,æntɪbaɪ'ɒtɪk/	thuốc kháng sinh
bacteria (n)	/bæk'tɪərɪə/	vi khuẩn
balanced (adj)	/'bælənst/	cân đối, cân bằng
cookbook (n)	/'kʊkbʊk/	sách hướng dẫn nấu ăn
cut down on	/,kʌt 'daʊn ɒn/	cắt giảm
diameter (n)	/daɪ'æmɪtə/	đường kính
disease (n)	/dɪ'zi:z/	bệnh
energy (n)	/'enədʒi/	năng lượng
enquire (v)	/ɪn'kwaɪə/	hỏi
examine (v)	/ɪg'zæmɪn/	kiểm tra, khám (sức khỏe)
fitness (n)	/'fɪtnəs/	sự khỏe khoắn
food poisoning (n)	/'fu:d pɔɪzənɪŋ/	ngộ độc thức ăn
germ (n)	/dʒɜ:m/	vi trùng
give up	/gɪv 'ʌp /	từ bỏ
illness (n)	/'ɪlnəs/	sự ốm đau
infection (n)	/ɪn'fekʃn/	sự lây nhiễm
ingredient (n)	/ɪn'gri:diənt/	thành phần, nguyên liệu
life expectancy (n)	/'laɪf ɪkspektənsi/	tuổi thọ
muscle (n)	/'mʌsl/	cơ bắp
nutrient (n)	/'nju:triənt/	chất dinh dưỡng
organism (n)	/'ɔ:gənɪzəm/	sinh vật, thực thể sống
press-up (n)	/'pres ʌp/	động tác chống đẩy
properly (adv)	/'prɒpəli/	một cách điều độ, hợp lí
recipe (n)	/'resəpi/	công thức nấu ăn

regular (adj)	/ˈregjələ/	đều đặn, thường xuyên
spread (n)	/spred/	sự lây lan
star jump (np)	/ˈstɑː ˌdʒʌmp/	động tác nhảy dang tay chân
strength (n)	/streŋθ/	sức mạnh
suffer (v)	/ˈsʌfə/	chịu đựng
treatment (n)	/ˈtriːtmənt/	cách điều trị
tuberculosis (n)	/tʃuː ˌbɜːkjuːˈləʊsɪs/	bệnh lao phổi
virus (n)	/ˈvaɪrəs/	vi-rút
work out	/ˌwɜːk ˈaʊt/	tập thể dục