

Pemakanan dan Kesihatan

Pada hujung minggu yang lalu, bapa membawa kami sekeluarga makan di sebuah (1. **kefeteria / kafeteria**) yang terkenal. Restoran tersebut menyediakan hidangan secara (2. **bufet / buffet**) dengan pelbagai jenis masakan. Ibu mengingatkan kami agar memilih makanan yang tinggi (3. **protin / protein**) tetapi rendah (4. **kolesterol / kolestrol**) untuk menjaga jantung.

Di sana, abang memilih untuk makan nasi (5. **biryani / beriani**), manakala saya lebih gemar memesan semangkuk (6. **mee / mi**) sup dan sekeping (7. **sandwic / sandwich**) telur. Kakak pula memesan (8. **kuetiau / kuey teow**) goreng yang dimasak bersama (9. **taugeh / tauge**) dan sayur (10. **kubis / kobis**) yang segar.

Ibu sangat mementingkan aspek kesihatan kerana ingin mengelakkan penyakit kronik seperti (11. **diabetis / diabetes**) dan (12. **leukemia / leukimia**). Selain itu, bagi sesiapa yang mempunyai (13. **alergi / alerji**) terhadap makanan laut, mereka perlu lebih berhati-hati.

Apabila di rumah, ibu suka mencuba (14. **resipi / resepi**) baharu seperti memasak (15. **bihun / beehoon**) goreng yang dicampur dengan perahan limau (16. **kesturi / kasturi**). Amalan ini penting untuk menguatkan imuniti badan daripada jangkitan (17. **selsema / selesema**) mahupun virus (18. **influanza / influenza**).