

❀ 독해 제3부분 - 빈출문제 유형 풀이 ❀

[76~80]

人体自身不能制造钙，(76) _____。调查表明，容易缺钙的人群主要是儿童、青少年、孕妇和老人。虽然现在不少人会有意识地通过吃钙片来补钙，但他们还是缺钙。究其原因，(77) _____。

钙的吸收主要受维生素D的影响，体内若没有足够的维生素D，钙就不能很好地被吸收，即使吃再多的钙片也无济于事。维生素D在人体内是可以合成的，但前提是要有适当的阳光照射。

(78) _____，那就要在吃钙片的同时适量补充维生素D。

此外，人体内钙的吸收程度还与肠道中的酸碱度有关。酸性的环境有利于钙的吸收，如果在补钙的同时吃些酸奶、维生素C或食醋等酸性食品，钙吸收的效果会好很多。需要引起注意的是，硼是增强骨骼的关键元素，每天吃一些苹果、梨、葡萄、蔬菜和豆类食物，(79) _____。饮食中如果缺少硼，会使钙被大量排出，使其无法在人体内发挥应有的生理作用。此外，植酸和草酸也不利于钙的吸收，因为它们可与钙生成不溶性物质，使得肠道无法正常吸收钙，(80) _____，因而吃钙片最好在两餐之间，而不要在吃饭时吃钙片。

- A 如果无法保证充足的光照
- B 这两种酸多存在于正餐里的谷类和蔬菜中
- C 是因为他们忽视了影响钙吸收的一些因素
- D 必须通过食物来补给
- E 可使人体获得足够的硼

[단어정리]

钙 gài [명] 칼슘

孕妇 yùnfù [명] 임산부

钙片 gàipiàn [명] 칼슘 정제

光照 guāngzhào [명] 일조

酸 suān [명] 산

补给 bǔjǐ [동] 보급하다

硼 péng [명] 붕소

维生素 wéishēngsù [명] 비타민

无济于事 wújìyúshì [성] 일에 아무런 도움이 되지 않다

照射 zhàoshè [명] 조사, 쏘임

酸碱度 suānjiǎndù [명] 수소이온 농도

酸性 suānxìng [명] 산성

酸奶 suānnǎi [명] 플레인 요거트

食醋 shícù [명] 식초

骨骼 gǔgé [명] 골격

硼 péng [명] 붕소

植酸 zhísuān [명] 피트산 (곡류에 들어있는 향 산화제)

草酸 cǎosuān [명] 수산, 옥살산

不溶性 bùróngxìng [명] 불용해성

[정답]

76. **D**

77. **C**

78. **A**

79. **D**

80. **B**