

[독해 제4부분]

- 〈1〉 이것만은 알고 가자! 핵심 전략 point
- 〈2〉 자주 출제되는 형식 확인하기
- 〈3〉 실전 문제 풀어보기

◆ 독해 제4부분 핵심 전략 point

- 지문보다 문제에 신경 써라!
- 보기의 내용과 꼼꼼히 대조해라!

◆ 자주 출제되는 형식

- STEP 1 ▶ 문제 먼저 읽기

81. “三长两短”의 摆法意味着:

- | | |
|------|------|
| A 蔑视 | B 侮辱 |
| C 尴尬 | D 死亡 |

- STEP 2 ▶ 지문에서 문제 키워드 찾기

…。其中一种忌讳就是“三长两短”，之指在用餐前或用餐过程当中，将筷子长短不齐地放在桌子上。这种做法很不吉祥，其意思是代表“死亡”。因为中国人过去认为死人需装进棺材里埋葬，棺材的组成部分为前后两块短木板…

- STEP 3 ▶ 해당 문제 보기 읽으면서 대조하기

- | | |
|------|------|
| A 蔑视 | B 侮辱 |
| C 尴尬 | D 死亡 |

◇ 실전 문제

81-84.

在消费者对超市中花花绿绿的加工食品产生怀疑的同时，研究者们对天然食品中的丰富色彩越来越有兴趣。科学研究表明，大多数有色食品的确含有不少对人体健康有益的化学物质。

红色食品的代表有番茄、辣椒等。红色食品色泽鲜艳，含有多种对身体健康有益的成分。番茄中的番茄红素不仅具有抗癌抑癌的功效，而且对预防心血管疾病和动脉硬化及延缓衰老都具有重要作用。辣椒中的辣椒素能起到降血压和降胆固醇的作用。

黄色食品的代表有玉米、南瓜、黄豆等。研究表明，在所有主食中，玉米的营养价值最高、保健作用最大。玉米含有丰富的不饱和脂肪酸，尤其是亚油酸的含量在60%以上，它和玉米胚芽中的维生素E协同作用，可降低血液胆固醇浓度并防止其沉积于血管壁。玉米中含的硒和镁也有防癌抗癌作用，硒能加速体内过氧化物的分解，使恶性肿瘤得不到分子氧的供应而受到抑制。镁一方面能抑制癌细胞的发展，另一方面能促使体内废物排出体外，这对防癌也有重要意义。

绿色食品主要指绿色蔬菜和绿茶等。绿色蔬菜中含有丰富的维生素C和叶酸。维生素C可以增强人体免疫力，而叶酸则是心脏的“保护神”。绿茶中含有维生素C和类黄酮类物质，后者可以增强维生素C的抗氧化功效，因此绿茶的保健功能是发酵类茶所不及的。

黑色食品有黑木耳、黑米、紫菜等。一般来说，黑色食品营养成分齐全，有害成分少。例如，黑米是一种药食兼用的大米，含有普通大米所缺乏的叶绿素、花青素、胡萝卜素等成分，因此营养更丰富，被称为“长寿米”。

81. 关于辣椒素，下列哪项正确？

- | | |
|------------|------------|
| A 降低胆固醇的含量 | B 预防心血管疾病 |
| C 营养价值不如番茄 | D 是典型的黄色食品 |

82. 上文中具有防癌抗癌功能的是：

- | | |
|--------|----------|
| A 硒 | B 叶酸 |
| C 维生素C | D 类黄酮类物质 |

83. 下列哪项不属于黑米的功效？

- | | |
|----------|------------|
| A 可以药食兼用 | B 含有花青素 |
| C 含有胡萝卜素 | D 被称为“保护神” |

84. 最适合做上文标题的是:

- A 有色食品益处多
- B 什么是有色食品
- C 加工食品中的色素
- D 如何辨有色食品的真假

[단어]

番茄红素 fānqiéhóngsù [명] 리코펜 (토마토 따위의 붉은 색소)

抗癌抑癌 kàng'áiyì'ái 암을 예방하고 치료하다

心血管 xīnxuèguǎn [명] 심혈관

动脉硬化 dòngmàiyìngguà [명] 동맥 경화

延缓衰老 yánhuǎnshuāilǎo [명] 노화 방지

辣椒素 làjiāosù [명] 캡사이신

胆固醇 dǎngùchún [명] 콜레스테롤

亚油酸 yà'yóusuān [명] 리놀레산

胚芽 pēiyá [명] 눈, 배아

维生素 wéishēngsù [명] 비타민

沉积 chénjī [명] 침전

硒 xī [명] 셀렌

镁 měi [명] 마그네슘

过氧化物 guòyǎnghuàwù [명] 과산화물

恶性肿瘤 èxìngzhǒngliú [명] 악성 종양

叶酸 yèsuān [명] 엽산

免疫力 miǎnyìlì [명] 면역력

黄酮类 huángtónglèi [명] 플라보노이드

抗氧化 kàngyǎnghuà 항산화

发酵 fājiào [동] 발효하다

黑木耳 hēimù'ěr [명] 목이버섯

紫菜 zǐcài [명] 김

齐全 qíquán [명] 완전히 갖추다

叶绿素 yèlǜsù [명] 엽록소

花青素 huāqīngsù [명] 안토시아닌

胡萝卜素 húluóbosù [명] 카로틴

◇ 실전 문제 정답

81. A

82. A

83. D

84. B

