

# 2022-08-20 [Health and Lifestyle] Nigerian Chef Turns Local Crop Into Healthy Pasta 词频表

- 1 **the** 19 [ði/ðə] art.这; 那 adv.更加(用于比较级, 最高级前)
- 2 **and** 14 [强ænd, 弱ænd, ən] conj.和, 与; 就; 而且; 但是; 然后 n.(And)人名; (土、瑞典)安德
- 3 **in** 13 [in] prep.按照(表示方式); 从事于; 在...之内 adv.进入; 当选; (服装等)时髦; 在屋里 adj.在里面的; 时髦的 n.执政者; 门路; 知情者 n.(In)人名; (中)演(广东话·威妥玛); (柬)殷(用于名字第一节), 因; (日)寅(名)
- 4 **is** 13 [iz, z, s] v.是 (be的三单形式) n.存在
- 5 **for** 11 [强fɔ:, 弱fə] prep.为, 为了; 因为; 给; 对于; 至于; 适合于 conj.因为
- 6 **of** 10 [ɔv, əv, v, f] prep.关于; 属于; ...的; 由...组成的
- 7 **to** 10 [强tu:, 弱tu, 辅音前弱tə, t] adv.向前; (门等)关上 prep.到; 向; (表示时间、方向)朝...方向 n.(To)人名; (柬)多; (中)脱(普通话·威妥玛)
- 8 **gluten** 8 [ˈglu:tən] n.面筋; 麸质; 谷蛋白
- 9 **or** 7 conj.或, 或者; 还是; 要不然 n.(Or)人名; (中)柯(广东话·威妥玛); (柬)奥; (土、匈、土库、阿塞、瑞典)奥尔
- 10 **pasta** 7 [ˈpɑ:stɑ:, ˈpæs-] n.意大利面食; 面团 n.(Pasta)人名; (英、意)帕斯塔
- 11 **you** 7 [ju:, 弱ju, jə] pron.你; 你们 n.(You)人名; (柬)尤; (东南亚国家华语)猷
- 12 **can** 6 vt.将...装入密封罐中保存 aux.能; 能够; 可以; 可能 n.罐头; (用金属或塑料制作的)容器; (马口铁或其他金属制作的)食品罐头
- 13 **chuk** 6 abbr.couerved helix-loop-helix ubiquitous kinase 保守性螺旋-环-螺旋遍在激酶
- 14 **from** 6 [强frɒm, 弱frəm] prep.来自, 从; 由于; 今后 n.(From)人名; (瑞典、丹、德)弗罗姆
- 15 **it** 6 [ɪt] pron.[指无生命的东西、动物、植物]它; 这; 那 pron.指已提到或将提及的事物、活动、经验、抽象观念等 pron.在不分性别或情况不详时指代 pron.作无人称动词的主语, 表示天气、时日、距离、状态、温度等等 abbr.信息技术 informationtechnology
- 16 **she** 6 [ʃi:] pron.她(主格); 它(用来指雌性动物或国家、船舶、地球、月亮等) n.女人; 雌性动物 n.(She)人名; (中)佘(普通话·威妥玛)
- 17 **wheat** 6 [hwi:t] n.小麦; 小麦色 n.(Wheat)人名; (英)惠特
- 18 **cassava** 5 [kəˈsɑ:və] n.木薯(等于cassawa)
- 19 **food** 5 [fu:d] n.食物; 养料
- 20 **On** 5 [ɔn, ɔ:n, ən, n] adv.向前地; 作用中, 行动中; 继续着 prep.向, 朝.....; 关于; 在.....之上; 在.....时候 adj.开着的; 发生着的, 正在进行中 n.(On)人名; (日)温(姓、名); (缅、柬、印)翁
- 21 **one** 5 [wʌn] pron.一个人; 任何人 adj.一的; 唯一的 n.一 num.一; 一个 n.(One)人名; (老)温
- 22 **your** 5 [jɔ:, jəu, 弱jə] pron.你的, 你们的
- 23 **as** 4 [æz] conj.因为; 随着; 虽然; 依照; 当...时 prep.如同; 当作; 以...的身份 adv.同样地; 和...一样的
- 24 **chef** 4 [ʃef] n.厨师, 大师傅 n.(Chef)人名; (法)谢夫
- 25 **comment** 4 n.评论; 意见; 批评; 描述 vt.发表评论; 发表意见 vi.为...作评语 n.(Comment)人名; (德)科门特; (法)科芒
- 26 **her** 4 pron.她(she的宾格); 她的(she的所有格); 她(指某个国家; 一艘船) n.(法)埃尔(人名)
- 27 **made** 4 [meɪd] adj.成功的; 创造的 v.做, 使, 安排(make的过去式和过去分词) n.(Made)人名; (塞)马德
- 28 **some** 4 adj.一些; 某个; 大约; 相当多的 pron.一些; 若干; 其中的一部分; (数量不确切时用)有些人 adv.非常; 相当; <美>稍微
- 29 **used** 4 adj.习惯的; 二手的, 使用过的 v.用(use的过去式); (usedto)过去常做
- 30 **we** 4 [wi:弱wi] pron.我们(主格); 笔者, 本人(作者或演讲人使用); 朕, 寡人 n.(We)人名; (缅)韦
- 31 **with** 4 [wið, wiθ] prep.用; 随着; 支持; 和...在一起 n.(With)人名; (德、芬、丹、瑞典)维特
- 32 **also** 3 [ˈɔ:lsoʊ] adv.也; 而且; 同样 conj.并且; 另外 n.(Also)人名; (罗)阿尔索
- 33 **an** 3 art.一(在元音音素前)
- 34 **are** 3 [强ɑ:, 弱ə] v.是 (be的第二人称单复数现在式) n.公亩 n.(Are)人名; (意、西、芬)阿雷
- 35 **box** 3 [bɒks] n.箱, 盒子; 包厢; 一拳 vi.拳击 vt.拳击; 装...入盒中; 打耳光 n.(Box)人名; (英、法、西)博克斯
- 36 **found** 3 [faʊnd] vt.创立, 建立; 创办 v.找到(find的过去分词)
- 37 **Nigeria** 3 [naiˈdʒɪəriə] n.尼日利亚(位于非洲)
- 38 **people** 3 [ˈpi:pl] n.人; 人类; 民族; 公民 vt.居住于; 使住满人

- 39 **story** 3 ['stɔ:ri] n.故事; 小说; 新闻报道; 来历; 假话 vt.用历史故事画装饰 vi.说谎 n.(Story)人名; (英)斯托里
- 40 **that** 3 [ðæt, 弱ðət, ðt] pron.那; 那个 adv.那么; 那样 conj.因为; 以至于 adj.那; 那个 n.(That)人名; (德)塔特
- 41 **account** 2 n.账户; 解释; 账目, 账单; 理由; 描述 vi.解释; 导致; 报账 vt.认为; 把...视为
- 42 **adds** 2 abbr. 高级数据显示系统(=Advanced Data Display System)
- 43 **Africa** 2 ['æfrɪkə] n.非洲
- 44 **anna** 2 ['ænə] n.安娜 (女子名)
- 45 **celiac** 2 ['si:liæk] adj.腹的; [解剖]腹腔的
- 46 **comments** 2 ['kɒments] n. 评论; 意见; 注解; 注释 名词comment的复数形式.
- 47 **create** 2 [kri'eɪt] vt.创造, 创作; 造成
- 48 **crops** 2 n.农作物 (crop的复数); 收成; [冶]切头 v.种植 (crop的三单形式); 收割; 修剪; 产庄稼
- 49 **digestion** 2 [dɪ'dʒestʃən, dai-] n.消化; 领悟
- 50 **digestive** 2 [dɪ'dʒestɪv, dai-] adj.消化的; 助消化的 n.助消化药
- 51 **dried** 2 [draɪd] adj.干燥的; 弄干了的 v.使干 (原形是dry)
- 52 **English** 2 ['ɪŋɡlɪʃ] adj.英国人的; 英国的; 英文的 n.英语; 英国人; 英文; 英格兰人 vt.把...译成英语
- 53 **expressions** 2 [ɪk'spreʃənz] n.[数]表达式; 表情; 公式; 表示式 (expression是复数形式)
- 54 **foods** 2 [fu:dz] n. 食品 名词food的复数形式.
- 55 **free** 2 [fri:] adj.免费的; 自由的, 不受约束的; [化学]游离的 vt.使自由, 解放; 释放 adv.自由地; 免费 n.(Free)人名; (英)弗里
- 56 **get** 2 vt.使得; 获得; 受到; 变成 n.生殖; 幼兽 vi.成为; 变得; 到达
- 57 **grains** 2 [greɪns] n.[作物]谷粒 (grain的复数); 双齿鱼叉, 多齿鱼叉
- 58 **grown** 2 [grəʊn] adj.长大的; 成年的; 长满某物的 v.生长; 变成; 栽培 (grow的过去分词)
- 59 **have** 2 [hæv, 弱həv, əv, v] vt.有; 让; 拿; 从事; 允许 aux.已经 n.(Have)人名; (芬)哈韦; (德)哈弗
- 60 **health** 2 [helθ] n.健康; 卫生; 保健; 兴旺
- 61 **herbs** 2 [hɜ:bs] n. 草本植物 名词herb的复数形式.
- 62 **here** 2 [hɪə] adv.在这里; 此时 int.嘿! ; 喂! n.这里 n.(Here)人名; (罗)赫尔施
- 63 **into** 2 ['ɪntu:, -tu, -tə] prep.到...里; 深入...之中; 成为...状况; 进入到...之内 n.(Into)人名; (芬、英)因托
- 64 **learning** 2 ['lə:nɪŋ] n.学习; 学问 v.学习 (learn的现在分词)
- 65 **like** 2 [laɪk] vt.喜欢; 想; 愿意 vi.喜欢; 希望 prep.像; 如同 adj.同样的; 相似的 n.爱好; 同样的人或物 adv.可能 conj.好像
- 66 **local** 2 ['ləʊkəl] n.[计]局部; 当地居民; 本地新闻 adj.当地的; 局部的; 地方性的; 乡土的
- 67 **locally** 2 ['ləʊkəli] adv.局部地; 在本地
- 68 **making** 2 ['meɪkɪŋ] n.发展; 制造; 形成 v.制作 (make的现在分词)
- 69 **matteo** 2 n. 马泰奥
- 70 **media** 2 ['mi:diə] n.媒体; 媒质 (medium的复数); 血管中层; 浊塞音; 中脉
- 71 **new** 2 [nju:, nu:] adj.新的, 新鲜的; 更新的; 初见的 adv.新近 n.(New)人名; (英)纽
- 72 **other** 2 [ʌðə] adj.其他的, 另外的 pron.另外一个
- 73 **part** 2 n.部分; 角色; 零件; 一些; 片段 vt.分离; 分配; 分开 vi.断裂; 分手 adv.部分地 adj.部分的 n.(Part)人名; (英、瑞典)帕特; (泰)巴; (法)帕尔
- 74 **plant** 2 [plɑ:nt, plænt] n.工厂, 车间; 植物; 设备; 庄稼 vt.种植; 培养; 栽培; 安置 vi.种植 n.(Plant)人名; (英、西、意)普兰特; (法)普朗
- 75 **plantain** 2 ['plæntɪn, 'plɑ:n-] n.车前草, 香蕉之一种
- 76 **protein** 2 ['prəʊtɪn, -ti:ɪn] n.蛋白质; 脘 adj.蛋白质的
- 77 **recipe** 2 n.食谱; [临床]处方; 秘诀; 烹饪法
- 78 **says** 2 [sez] v.说 (第三人称单数)
- 79 **see** 2 vt.看见; 理解; 领会; 觉察; 拜访 vi.看; 看见; 领会 n.(See)人名; (英)西伊; (东)塞; (德)泽
- 80 **small** 2 [smɔ:l] adj.少的, 小的; 微弱的; 几乎没有的; 不重要的; 幼小的 adv.小小地; 卑鄙地 n.小件物品; 矮小的人 n.(Small)人名; (英)斯莫尔
- 81 **social** 2 [səʊʃəl] adj.社会的, 社交的; 群居的 n.联谊会; 联欢会
- 82 **system** 2 ['sɪstəm] n.制度, 体制; 系统; 方法
- 83 **they** 2 [ðeɪ, 弱ðe] pron.他们; 它们; 她们

- 84 **this** 2 [ðɪs, 弱ðəs] pron.这; 这个; 这里 adj.这; 本; 这个; 今 adv.这样地; 这么 n.(This)人名; (法)蒂斯
- 85 **use** 2 [ju:z] n.使用; 用途; 发挥 vt.利用; 耗费 vi.使用, 运用 n.(Use)人名; (德)乌泽
- 86 **well** 2 [wel] adv.很好地; 充分地; 满意地; 适当地 adj.良好的; 健康的; 适宜的 n.井; 源泉 v.涌出 n.(Well)人名; (英、德、荷)韦尔
- 87 **works** 2 n. 工厂; 修建; 机器部件; 全套物品
- 88 **able** 1 [eɪbl] adj.能; [经管]有能力的; 能干的 n.(Able)人名; (伊朗)阿布勒; (英)埃布尔
- 89 **accounts** 1 [ə'kaʊnts] n. 帐目; 叙述; 账户; 客户, 用户 名词account的复数形式.
- 90 **adapted** 1 [ə'dæptɪd] adj. 适合的 动词adapt的过去式和过去分词.
- 91 **adj** 1 abbr. (=adjuvant disease) 佐剂病; (=adjective) 形容词
- 92 **African** 1 [æfrɪkən] adj.非洲的, 非洲人的 n.非洲人
- 93 **agency** 1 ['eɪdʒənsi] n.代理, 中介; 代理处, 经销处
- 94 **alcoholic** 1 [ælkə'hɒlɪk] adj.酒精的, 含酒精的 n.酒鬼, 酗酒者
- 95 **among** 1 [ə'mʌŋ] prep.在...中间; 在...之中
- 96 **angela** 1 [ændʒələ] n.安吉拉 (女子名)
- 97 **any** 1 [eni] adj.任何的; 所有的; 丝毫 pron.任何; 任何一个; 若干 adv.稍微; 少许 n.(Any)人名; (法、罗)阿尼
- 98 **appears** 1 英 [ə'piə(r)] 美 [ə'pɪr] vi. 出现; 出版; 显得; 好像; 登场
- 99 **autoimmune** 1 [ˌɔ:təʊ'ɪmjʊ:n] adj.自身免疫的; 自体免疫的
- 100 **avoid** 1 [ə'vɔɪd] vt.避免; 避开, 躲避; 消除
- 101 **avoiding** 1 [ə'vɔɪdɪŋ] vt. 避免; 逃避; [律]使无效; 撤销
- 102 **base** 1 [beɪs] n.基础; 底部; 垒 adj.卑鄙的; 低劣的 vt.以...作基础 n.(Base)人名; (日)马濂(姓)
- 103 **be** 1 vt.是; 有, 存在; 做, 成为; 发生 n.(Be)人名; (缅)拜; (日)部(姓); (朝)培; (中非)贝
- 104 **because** 1 [bi'kɔ:z] conj.因为
- 105 **began** 1 [bi'ɡen] v.开始; 创建; 着手于 (begin的过去式) n.(Began)人名; (塞)贝甘
- 106 **besides** 1 [bi'saɪdz] adv.此外; 而且 prep.除...之外
- 107 **beverage** 1 ['bevərɪdʒ] n.饮料
- 108 **biggest** 1 [bɪɡɪst] adj. 最大的
- 109 **blue** 1 n.蓝色; [复数] (美国海、陆、空三军穿的) 蓝色制服; 蓝颜料; [theblue(s)][用作单数或复数]布鲁斯 (歌曲) (一种伤感的美国黑人民歌 adj.蓝色的; 沮丧的, 忧郁的; 下流的 vt.把...染成蓝色; 使成蓝色; 给...用上蓝剂; 用上蓝剂于 vi.变成蓝色, 呈蓝色 n. (英、西、意) 布卢 (人名)
- 110 **body** 1 ['bɒdi] n.身体; 主体; 大量; 团体; 主要部分 vt.赋以形体 n.(Body)人名; (英、法、罗)博迪
- 111 **break** 1 vi.打破; 折断; 弄坏; 削弱 vt. (使)破; 打破 (纪录); (常指好天气)突变; 开始 vi. (噪音)突变; 突破; 破晓; (价格)突然下跌 n.破裂; 间断; (持续一段时间的状况的)改变; 间歇
- 112 **business** 1 ['biznis] n.商业; [贸易]生意; [贸易]交易; 事情
- 113 **but** 1 [强 bat, 弱 bət, bʌt] conj.但是; 而是; 然而 adv.仅仅, 只 prep.除...以外 n.(But)人名; (俄、罗)布特; (越)笔
- 114 **by** 1 prep.通过; 被; 依据; 经由; 在附近; 在.....之前 adv.通过; 经过; 附近; [互联网]白俄罗斯的国家代码顶级域名
- 115 **called** 1 [kɔ:l] vt. 呼叫; 打电话; 把...称为 n. 打电话; 访问; 召唤; 呼叫; 把...看作 vi. 呼叫; (短暂的)拜访
- 116 **cannot** 1 ['kænət, kə'not] v.不能; 无法
- 117 **changing** 1 ['tʃeɪndʒɪŋ] vbl. 变更; 换车; 兑换
- 118 **circle** 1 [sə:kl] n.循环, 周期; 圆; 圈子; 圆形物 vi.盘旋, 旋转; 环行 vt.画圆圈; 环绕...移动
- 119 **click** 1 [kɪk] vt.点击; 使发咔哒声 vi.作咔哒声 n.单击; 滴答声
- 120 **color** 1 ['kɒlə] n.颜色; 肤色; 颜料; 脸色 vt.粉饰; 给...涂颜色; 歪曲 vi.变色; 获得颜色
- 121 **combining** 1 [kəm'baɪnɪŋ] adj.化合的, 结合性的 v.结合 (combine的ing形式)
- 122 **company** 1 [kəm'pəni] n.公司; 陪伴, 同伴; 连队 vi.交往 vt.陪伴 n.(Company)人名; (西)孔帕尼; (英)康帕尼
- 123 **completely** 1 [kəm'pli:tli] adv.完全地, 彻底地; 完整地
- 124 **consider** 1 [kən'sɪdə] vt.考虑; 认为; 考虑到; 细想 vi.考虑; 认为; 细想
- 125 **continent** 1 ['kɒntɪnənt] n.大陆, 洲, 陆地 adj.自制的, 克制的
- 126 **cook** 1 [kʊk] vt.烹调, 煮 vi.烹调, 做菜 n.厨师, 厨子 n.(Cook)人名; (英、印)库克
- 127 **cooking** 1 n.烹饪 adj.烹调的 v.烹调; 筹划 (cook的ing形式)
- 128 **countries** 1 ['kʌntriz] n. 国家 名词country的复数形式.

- 129 **abroad** 1 abbr.冠状病毒 (Corona Virus Disease)
- 130 **crop** 1 [krɒp] n.产量; 农作物; 庄稼; 平头 vt.种植; 收割; 修剪; 剪短 vi.收获
- 131 **damage** 1 n.损害; 损毁; 赔偿金 vi.损害; 损毁 vt.损害, 毁坏
- 132 **day** 1 [deɪ] n.一天; 时期; 白昼 adv.每天; 经常在白天地 adj.日间的; 逐日的 n.(Day)人名; (英、法、西)戴; (越)岱; (阿拉伯、土)达伊
- 133 **different** 1 [ˈdɪfərənt] adj.不同的; 个别的, 与众不同的
- 134 **disease** 1 [dɪˈzi:z] n.病, [医]疾病; 弊病 vt.传染; 使...有病
- 135 **dish** 1 n.盘; 餐具; 一盘食物; 外貌有吸引力的人 vt.盛于碟盘中; 分发; 使某人的希望破灭; 说(某人)的闲话 vi.成碟状; 闲谈
- 136 **do** 1 n.要求; 规定; C大调音阶中的第一音 v.做; 干; 学习; 研究; 进行; 完成; 解答; 整理; 算出; 引起; 行过 aux.助动词(构成疑问句和否定句); (代替动词); (用于加强语气) vi.行, 足够; 生长 n.(英)多(人名Dorothea和Dorothy的昵称) n.(口语)事件; (主英国口语)诈骗; (主英国、新西兰口语)宴会; (口语)必须做到的事情
- 137 **dough** 1 [daʊ] n.生面团; 金钱
- 138 **down** 1 [daʊn] adv.向下, 下去; 在下面 adj.向下的 n.软毛, 绒毛; [地质]开阔的高地 prep.沿着, 往下 vt.打倒, 击败 vi.下降; 下去 n.(Down)人名; (英)唐
- 139 **during** 1 [dʒuərɪŋ] prep.在...的时候, 在...的期间 n.(During)人名; (法)迪兰; (瑞典、利比)杜林
- 140 **each** 1 [i:tʃ] adj.每; 各自的 adv.每个; 各自 pron.每个; 各自
- 141 **eat** 1 [i:t] vt.吃, 喝; 腐蚀; 烦扰 vi.进食; 腐蚀, 侵蚀
- 142 **eggs** 1 [egz] n.蛋; 鸡蛋 名词egg的复数形式.
- 143 **else** 1 [els] adv.其他; 否则; 另外 adj.别的; 其他的 n.(Else)人名; (英)埃尔斯; (德)埃尔泽; (芬、丹)埃尔塞
- 144 **enter** 1 [ˈentə] vt.进入; 开始; 参加 vi.参加, 登场; 进去 n.[计]输入; 回车 n.(Enter)人名; (英)恩特
- 145 **every** 1 [ˈevri] adj.每一的, 每个的; 每隔...的 n.(Every)人名; (英)埃夫里
- 146 **everything** 1 pron.每件事物; 最重要的东西; (有关的)一切; 万事
- 147 **example** 1 [ɪɡzɑːmpəl] n.例子; 榜样 vt.作为...的例子; 为...做出榜样 vi.举例
- 148 **experimenting** 1 [ɪkˈsperɪmənt] n.试验; 实验; 尝试 vi.尝试; 做实验
- 149 **facebook** 1 [ˈfeɪsbʊk] n.肖像影集; 脸谱网或脸书网(知名社交网站) v.在脸书网页上寻找
- 150 **fermented** 1 英[ˈfɜːmənt]美[ˈfɜːrment] n.发酵; 酵素; 动乱 v.(使)发酵; 动乱
- 151 **figured** 1 [ˈfɪɡəd] adj.华丽的; 有形状的; 用图画表现的; 有图案的 v.以图画或图表描绘; 设想 (figure的过去式和过去分词)
- 152 **first** 1 [fɜːst] adv.第一; 首先; 优先; 宁愿 n.第一; 开始; 冠军 adj.第一的; 基本的; 最早的 num.第一 n.(First)人名; (英)弗斯特; (捷)菲尔斯特
- 153 **flour** 1 [ˈflaʊ] n.面粉; 粉状物质 vt.撒粉于; 把...磨成粉 n.(Flour)人名; (法)弗卢尔
- 154 **follow** 1 [ˈfɒləʊ] vt.跟随; 遵循; 追求; 密切注意, 注视; 注意; 倾听 vi.跟随; 接着 n.跟随; 追随
- 155 **forms** 1 [ˈfɔːmz] n.表格; 形式; 年级 名词form的复数形式.
- 156 **four** 1 [fɔː] num.四; 四个 adj.四的; 四个的 n.(Four)人名; (西)福尔; (法)富尔
- 157 **fresh** 1 [freʃ] adj.新鲜的; 清新的; 淡水的; 无经验的 n.开始; 新生; 泛滥 adv.刚刚, 才; 最新地
- 158 **functioning** 1 [ˈfʌŋkʃənɪŋ] n.运行, 运作; [计]功能; 机能; 起酌 (function的动名词) v.运行, 起作用 (function的现在分词形式)
- 159 **goals** 1 [ˈɡəʊlz] n.目标 名词goal的复数形式.
- 160 **good** 1 [ɡʊd] adj.好的; 优良的; 愉快的; 虔诚的 n.好处; 善行; 慷慨的行为 adv.好 n.(Good)人名; (英)古德; (瑞典)戈德
- 161 **google** 1 [ˈɡuːɡl] 谷歌; 谷歌搜索引擎
- 162 **grain** 1 [ɡreɪn] n.粮食; 颗粒; [作物]谷物; 纹理 vi.成谷粒 vt.使成谷粒 n.(Grain)人名; (法)格兰
- 163 **grapes** 1 [ɡreɪps] n.葡萄 名词grape的复数形式.
- 164 **green** 1 [ɡriːn] adj.绿色的; 青春的 n.绿色; 青春 vt.使...变绿色 vi.变绿色 n.(Green)人名; (英、意)格林; (瑞典、芬)格伦
- 165 **has** 1 v.有, 吃, 得到, 从事, 允许, 雇用, 享有 (have的第三人称单数); (亲属关系中)接受; 拿; 买到
- 166 **healthy** 1 [ˈhelθi] adj.健康的, 健全的; 有益于健康的
- 167 **hear** 1 [hɪə] vt.听到, 听; 听说; 审理 vi.听; 听见
- 168 **help** 1 [help] vt.帮助; 促进; 治疗; 补救 n.帮助; 补救办法; 帮忙者; 有益的东西 vi.帮助; 有用; 招待 n.(Help)人名; (芬)海尔普
- 169 **herb** 1 [hɜːb, ɜːb] n.香草, 药草 n.(Herb)人名; (德、英、瑞典)赫布
- 170 **hibiscus** 1 [haɪˈbɪskəs, hi-] n.木槿; 芙蓉花

- 171 **how** 1 [hau] adv.如何; 多少; 多么 n.方法; 方式 conj.如何 n.(How)人名; (英)豪
- 172 **however** 1 adv.无论如何; 不管怎样(接副词或形容词); 然而; 可是 conj.无论以何种方式; 不管怎样
- 173 **humans** 1 ['hju:mənz] n.人类 名词human的复数形式.
- 174 **if** 1 [ɪf] conj.(表条件)如果; 即使; 是否; (表假设)假如 n.条件; 设想
- 175 **image** 1 ['ɪmɪdʒ] n.影像; 想象; 肖像; 偶像 vt.想象; 反映; 象征; 作...的像 n.(Image)人名; (法)伊马热
- 176 **images** 1 ['ɪmɪdʒz] n.印象; 形象; 影像; 图像; 肖像 vt.反映; 想像; 描绘
- 177 **improve** 1 [ɪm'pru:v] vt.改善, 增进; 提高...的价值 vi.增加; 变得更好
- 178 **including** 1 [ɪn'klu:dɪŋ] prep.包含, 包括
- 179 **instead** 1 adv.代替; 反而; 相反
- 180 **instructions** 1 n.指令; 说明 (instruction的复数形式)
- 181 **international** 1 n.国际组织; 国际体育比赛; 外国居留者; 国际股票 adj.国际的; 两国(或以上)国家的; 超越国界的; 国际关系的; 世界的
- 182 **intestine** 1 [ɪn'testɪn] adj.内部的; 国内的 n.肠
- 183 **juice** 1 [dʒu:s] n.(水果)汁, 液; 果汁
- 184 **Lagos** 1 ['leɪɡɔs; 'lɑ:ɡɔs] n.拉各斯(尼日利亚的首都)
- 185 **language** 1 ['læŋɡwɪdʒ] n.语言; 语言文字; 表达能力
- 186 **let** 1 [let] vt.允许, 让; 出租; 假设; 妨碍 vi.出租; 被承包 n.障碍; 出租屋 n.(Let)人名; (缅)莱; (俄)莱特
- 187 **lockdown** 1 ['lɒkdaʊn] n.一级防范禁闭(期)
- 188 **login** 1 英['lɒɡɪn] 美['lɒ:ɡɪn] n.登录; 注册
- 189 **make** 1 [meɪk] vt.使得; 进行; 布置, 准备, 整理; 制造; 认为; 获得; 形成; 安排; 引起; 构成 vi.开始; 前进; 增大; 被制造 n.制造; 构造; 性情 n.(Make)人名; (塞、南非)马克
- 190 **many** 1 ['meni] pron.许多; 许多人 adj.许多的 n.(Many)人名; (法)马尼
- 191 **may** 1 [meɪ] aux.可以, 能够; 可能, 也许; 祝, 愿; 会, 能
- 192 **medicine** 1 ['medɪsɪn] n.药; 医学; 内科; 巫术 vt.用药物治疗; 给...用药
- 193 **minerals** 1 ['mɪnərəlz] n.矿产品; 矿物; 矿产 名词mineral的复数形式.
- 194 **more** 1 [mɔ:] adv.更多; 此外; 更大程度地 adj.更多的; 附加的 pron.更多的数量 n.更多 n.(More)人名; (英、法)莫尔; (意、西、以)莫雷
- 195 **most** 1 [məʊst] adv.最; 非常, 极其; 最多; 几乎 adj.大部分的, 多数的; 最多的 n.大部分, 大多数 n.(Most)人名; (德、俄、法、芬、捷、英)莫斯特
- 196 **movement** 1 ['mu:vmənt] n.运动; 活动; 运转; 乐章
- 197 **named** 1 [neɪmd] adj.命名的; 指定的; 被指定的 v.命名; 任命 (name的过去分词); 称呼
- 198 **need** 1 [ni:d] n.需要, 要求; 缺乏; 必要之物 vt.需要 vi.需要
- 199 **news** 1 [nju:z; nu:z] n.新闻, 消息; 新闻报导
- 200 **Nigerian** 1 [naɪ'dʒɪəriən] n.尼日利亚人 adj.尼日利亚的; 尼日利亚人的
- 201 **not** 1 adv.表示否定, 不 n.“非”(计算机中逻辑运算的一种)
- 202 **now** 1 [naʊ] adv.现在; 如今; 立刻 adj.现在的 n.现在; 目前 conj.由于; 既然
- 203 **online** 1 adj.联机的; 在线的 adv.在线地
- 204 **our** 1 ['aʊə, ɑ:] pron.我们的
- 205 **pastas** 1 n.面团(用以制意大利通心粉, 细面条等), 意大利面食(pasta的名词复数)
- 206 **pink** 1 [pɪŋk] n.粉红色; 化身, 典范; 石竹花; 头面人物 vt.扎, 刺, 戳; 使...变粉红色; 使...面红耳赤 vi.变粉红色 adj.粉红色的; 比较激进的; 石竹科的; 脸色发红的 n.(Pink)人名; (英、德、匈)平克; (法)潘克
- 207 **plants** 1 ['plɑ:nts] n.植物花卉; 工厂(名词plant的复数形式) v.种植; 设立; 建立; 安插; 栽赃(动词plant的第三人称单数形式)
- 208 **policy** 1 ['pɒlɪsi] n.政策, 方针; 保险单
- 209 **power** 1 n.力量, 能力; 电力, 功率; 政权, 势力; [数]幂 vt.激励; 供以动力; 使...有力量 vi.快速前进 adj.借影响有权势人物以操纵权力的 n.(Power)人名; (英、葡)鲍尔
- 210 **practice** 1 ['præktɪs] n.实践; 练习; 惯例 vi.练习; 实习; 实行 vt.练习; 实习; 实行
- 211 **problem** 1 ['prɒbləm] n.难题; 引起麻烦的人 adj.成问题的; 难处理的
- 212 **problems** 1 ['prɒbləmz] 名词problem的复数形式
- 213 **process** 1 ['praʊses; 'prɔ:] vt.处理; 加工 n.过程, 进行; 方法, 步骤; 作用; 程序; 推移 vi.列队前进 adj.经过特殊加工(或处理)

的

- 214 **producers** 1 生产性
- 215 **produces** 1 英 [prə'dju:s] 美 [prə'dʌs] v. 生产; 引起; 提出; 制片; 分娩 n. 产品; 农产品
- 216 **professional** 1 [prə'feʃənəl] adj. 专业的; 职业的; 职业性的 n. 专业人员; 职业运动员
- 217 **relating** 1 [rɪ'leɪtɪŋ] adj. 关联的 动词relate的现在分词.
- 218 **renee** 1 [ri'nei] n. 蕾妮 (人名)
- 219 **replies** 1 [rɪ'plai] v. 回答; 答复; 回应 n. 回答; 答复
- 220 **reported** 1 [rɪ'pɔ:tɪd] adj. 报告的; 据报道的 v. 报道 (report的过去分词); 报告; 记录
- 221 **response** 1 [rɪ'spɒns] n. 响应; 反应; 回答
- 222 **return** 1 [rɪ'tɜ:n] vt. 返回; 报答 vi. 返回; 报答 n. 返回; 归还; 回球 adj. 报答的; 回程的; 返回的
- 223 **reuters** 1 [rɔɪtəz] n. 路透社 (英国)
- 224 **rich** 1 adj. 富有的; 肥沃的; 昂贵的 adj. 油腻的, 含有很多脂肪 n. (Rich) 人名; (丹) 里克; (捷) 里赫; (英、西) 里奇; (葡、法) 里什
- 225 **root** 1 [ru:t, rut] n. 根; 根源; 词根; 祖先 vi. 生根; 根除 vt. 生根, 固定; 根源在于 n. (Root) 人名; (英) 鲁特; (德、瑞典) 罗特
- 226 **said** 1 adj. 上述的, 该 v. 说 (say的过去式和过去分词) n. (Said) 人名; (西、塞、哈萨克、乌兹、吉尔、塔吉、土库、阿塞、阿拉伯) 赛义德
- 227 **seasoning** 1 ['sizəniŋ] n. 调味品; 佐料; 风干; 增添趣味的东西
- 228 **section** 1 n. 截面; 部分; 部门; 地区; 章节 vi. 被切割成片; 被分成部分 vt. 把...分段; 将...切片; 对...进行划分
- 229 **security** 1 [sɪ'kjʊərɪti] n. 安全; 保证; 证券; 抵押品 adj. 安全的; 保安的; 保密的
- 230 **seek** 1 [si:k] vt. 寻求; 寻找; 探索; 搜索 vi. 寻找; 探索; 搜索
- 231 **sells** 1 [sel] v. 出售; 卖
- 232 **set** 1 [set] n. [数] 集合; 一套; 布景; [机] 装置 vt. 树立; 点燃; 点缀; vi. (日、月) 落沉; 凝固; 结果 adj. 固定的; 规定的; 固执的 n. (Set) 人名; (瑞典) 塞特; (俄) 谢特
- 233 **shapes** 1 [ʃeɪp] n. 形状; 形式; 身材; 定形 vt. 塑造; 定形; 使...成形
- 234 **should** 1 [ʃʊd, 弱 ʃəd, ʃd] aux. 应该; 就; 可能; 将要
- 235 **sick** 1 adj. 厌恶的; 病态的; 不舒服; 渴望的; 恶心的; 生病的 n. 病人 n. (Sick) 人名; (德、西) 西克 vt. 使狗去咬; 呕吐; 追击
- 236 **similar** 1 ['sɪmɪlə] adj. 相似的 n. 类似物
- 237 **simpler** 1 adj. 更简单的 (simple的比较级) n. (Simpler) 人名; (瑞典) 辛普勒
- 238 **site** 1 [saɪt] n. 地点; 位置; 场所 vt. 设置; 为...选址
- 239 **skilled** 1 [skɪld] adj. 熟练的; 有技能的; 需要技能的
- 240 **something** 1 ['sʌmθɪŋ] pron. 某事; 某物 n. 重要的人; 值得重视的事 adv. 非常; 有点; 大约 adj. 大约; 有点象
- 241 **start** 1 [stɑ:t] vt. 开始; 启动 vi. 出发 n. 开始; 起点
- 242 **stores** 1 [stɔ:z] 名词store的复数形式
- 243 **substitute** 1 [sʌbstɪtju:t, -tʊt] n. 代用品; 代替者 vi. 替代 vt. 代替
- 244 **substitutes** 1 英 [sʌbstɪtju:t] 美 [sʌbstɪtʊt] n. 代用品; 代替者; 替补队员 vt. 代替; 用...代替; 代以
- 245 **success** 1 [sək'ses] n. 成功, 成就; 胜利; 大获成功的人或事物
- 246 **such** 1 [sʌtʃ, sʌtʃ] adj. 这样的, 如此的 n. (Such) 人名; (英) 萨奇; (德) 祖赫
- 247 **systems** 1 [sɪstəms] n. 系统 (system的复数形式); 体制, 体系; 制度
- 248 **taken** 1 ['teɪkən, 'teɪkən] v. 拿, 带 (take的过去分词)
- 249 **taste** 1 [teɪst] n. 味道; 品味; 审美 vt. 尝; 体验 vi. 尝起来; 有...的味道 n. (Taste) 人名; (法) 塔斯特
- 250 **them** 1 [ðem, 弱 ðəm, ðm] pron. 他们; 它们; 她们 n. (Them) 人名; (老) 探
- 251 **then** 1 adv. 然后; 那么; 于是; 当时; 此外 n. (Then) 人名; (德) 特恩
- 252 **things** 1 [θɪŋz] n. 事物 (thing的复数形式); 用品; 形势
- 253 **time** 1 [taɪm] n. 时间; 时代; 次数; 节拍; 倍数 vt. 计时; 测定...的时间; 安排...的速度 adj. 定时的; 定期的; 分期的 n. (Time) 人名; (俄) 季梅; (英) 泰姆; (罗) 蒂梅
- 254 **turns** 1 ['tɜ:nz] n. 转向 名词turn的复数形式.
- 255 **twitter** 1 ['twɪtə] n. 微博客, 鸟叫声 vt. 吱吱叫; 嘁嘁喳喳地讲
- 256 **under** 1 ['ʌndə] prep. 低于, 少于; 在...之下 adv. 在下面; 在下方 adj. 下面的; 从属的
- 257 **undigested** 1 英 ['ʌndɪ'dʒestɪd] 美 ['ʌndə'dʒestɪd] adj. 未消化的; 未充分理解的; 未售出的
- 258 **up** 1 [ʌp] adv. 起来; 上涨; 向上 prep. 在...之上; 向...的较高处 adj. 涨的; 起床的; 向上的 n. 上升; 繁荣

259 **using** 1 n.使用; 利用 v.使用 (use的ing形式)

260 **usually** 1 [ˈjuːʒuəli] adv.通常, 经常

261 **various** 1 [ˈvɛəriəs] adj.各种各样的; 多方面的

262 **vegetable** 1 [ˈvedʒɪtəbl̩] n.蔬菜; 植物; 植物人 adj.蔬菜的; 植物的

263 **vegetables** 1 [ˈvedʒɪtəblz] 蔬菜,vegetable的复数形式

264 **vitamin** 1 [ˈvɪtəmin, ˈvaɪt-] n.[生化]维生素; [生化]维他命

265 **VOA** 1 英 [vi:əʊ'er] 美 [oo] abbr. 美国之音 (=Voice of America).

266 **want** 1 [wɒnt, wɔ:nt] vt.需要; 希望; 应该; 缺少 n.需要; 缺乏; 贫困; 必需品 vi.需要; 缺少

267 **water** 1 n.水; 海水; 雨水; 海域, 大片的水 vt.使湿; 供以水; 给...浇水 vi.加水; 流泪; 流口水 n.(Water)人名; (英)沃特

268 **while** 1 [hwaɪl] conj.虽然; 然而; 当.....的时候 n.一会儿; 一段时间 vt.消磨; 轻松地度过

269 **will** 1 [wɪl] n.意志; 决心; 情感; 遗嘱; 意图; 心愿 vt.决心要; 遗赠; 用意志力使 vi.愿意; 下决心 aux.将; 愿意; 必须

270 **wine** 1 [waɪn] n.酒, 葡萄酒; 紫红色 vi.喝酒 vt.请...喝酒 n.(Wine)人名; (英)瓦恩

271 **wines** 1 [waɪn] n. 葡萄酒; 酒; 紫红色; 使人沉醉的东西 vi. 喝酒 vt. 请 ... 喝酒 adj. 深红色的

272 **world** 1 n.世界; 领域; 世俗; 全人类; 物质生活

273 **write** 1 [raɪt] vi.写, 写字; 写作, 作曲; 写信 vt.写, 书写; 写信给; 著述

VOA慢速英语精听网 [www.voase.cn](http://www.voase.cn)