article 文章

sufficient 充足的

essential 必要的

age group 年龄群体

pace of life 生活节奏

can’t afford to do sth 承受不起…

… short 缺…

depending on sth 取决于…

according to … 根据…

researcher 研究人员

in order for us to … 为了让我们…

live a healthier life 过一个更加健康的生活

physically/mentally healthy 身体/精神健康