

Mediteranska prehrana

1. Dopunite tekst

krvnog lisnatim orašastim Londonu zdravstveni zelena
krvni maslinovim špinat, visokog miševima.

Mediteranska prehrana bogata _____ uljem, orašastim plodovima, ribom te _____ povrćem već dugo slovi za jedan od najzdravijih prehrambenih izbora.

No zašto je tome tako znanstvenici su tek sad otkrili.

Ono što mediteranskoj prehrani daje _____ okvir kombinacija je maslinovog ulja i zelene salate ili lisnatog povrća, tvrde stručnjaci.

Naime, kad se spoje _____ salata i maslinovo ulje nastaju tzv. nitro masne kiseline (engl. nitro fatty acid) koje imaju odličan učinak na snižavanje _____ tlaka, objavljeno je u časopisu PNAS, prenosi BBC.

Te nitro masne kiseline nastaju u organizmu kad jedemo salatu, _____, mrkvu, celer i drugo povrće koje je bogato nitratima i nitritima, a kombinira se s avokadom, _____ plodovima i maslinovim uljem koji su bogati zdravim masnoćama.

Iako su namirnice koje su zastupljene u mediteranskoj prehrani same po sebi zdrav izbor, stručnjake je zanimalo koja kombinacija namirnica ima posebno upečatljivo djelovanje na zdravlje. Istraživanje je provedeno na _____.

Philip Eaton s Kraljevskog Sveučilišta u _____ i stručnjaci s kalifornijskog Sveučilišta vjeruju da je tajna u kombinaciji namirnica koja oslobađa spojeve koje blokiraju enzim koji se zove epoksid hidrolaza i tako snižavaju _____ tlak i pomažu održanju zdravlja krvnih žila i srčanog sustava.

- Riječ je o prirodnom zaštitnom mehanizmu organizma, a prema rezultatima bismo mogli pronaći nove načine liječenja bolesti _____ krvnog tlaka i prevenirati srčane bolesti, kazao je Eaton.

(Večernji list, 20.5.2014)

2. Nađite u tekstu odgovarajući pridjev uz imenicu

_____ ulje	_____ plod	_____ žila
_____ tlak	_____ prehrana	_____ kiseline

3. Upotrijebite riječi u rečenicama

prehrana _____
znanstvenici _____
namirnice _____
zaštitni _____
tek _____
način _____