**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 kombinacijaje 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 časopisuPNAS, prenosi[BBC](http://www.bbc.com/news/health-27470115).

Te nitro masne kiseline nastaju u organizmu kad jedemosalatu, **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**, 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)

1. **Nađite u tekstu odgovarajući pridjev uz imenicu**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ulje \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ plod \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ žila

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ tlak \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ prehrana \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ kiseline

1. **Upotrijebite riječi u rečenicama**

prehrana \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

znanstvenici \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

namirnice \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

zaštitni \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

tek \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

način \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_