

Ρήματα, Χρόνοι και Εγκλίσεις / Verbs, all tenses and moods

1. Να συμπλήρωσετε τα κενά με το σωστό τύπο του ρήματος στον χρόνο και στην έγκλιση που προκύπτει από το νόημα του κειμένου:

Fill in the blanks with the correct tense and mood form from the verbs given in brackets, taking into consideration the content and scope of the text:

Χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο

www.vita.gr | Διατροφή

Το αγαπημένο ελαιόλαδο (συμβάλλω) στην καλή λειτουργία της καρδιάς αφού (περιέχω) μονοακόρεστα λιπαρά τα οποία (μειώνω) την «κακή» χοληστερίνη και (αυξάνω) την «καλή», βιταμίνη E και πολυφαινόλες που (προστατεύω) τα αγγεία.

Μάλιστα, το λάδι που (προέρχομαι) από το πρώτο πάτημα της ελιάς (είμαι) εξαιρετικά πλούσιο στα συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά.

- (αντικαθιστώ) με αυτό τα ζωικά λίπη που (χρησιμοποιώ) στο φαγητό σας.

- Μην (ξεχνώ) τις ελιές, γιατί και αυτές (αποτελώ) πηγή καλών λιπαρών και (δίνω) γεύση στις σαλάτες σας. Βέβαια, καλό (είμαι) να τις (καταναλώνω) με μέτρο, λόγω της (αυξάνομαι) περιεκτικότητάς τους σε νάτριο (αλάτι).

Απαντήσεις / Answers

Χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο

www.vita.gr | Διατροφή

Το αγαπημένο ελαιόλαδο **συμβάλλει** στην καλή λειτουργία της καρδιάς αφού **περιέχει** μονοακόρεστα λιπαρά τα οποία **μειώνουν** την «κακή» χοληστερίνη και **αυξάνουν** την «καλή», βιταμίνη Ε και πολυφαινόλες που **προστατεύουν** τα αγγεία.

Μάλιστα, το λάδι που **προέρχεται** από το πρώτο πάτημα της ελιάς **είναι** εξαιρετικά πλούσιο στα συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά.

- **Αντικαταστήστε** με αυτό τα ζωικά λίπη που **χρησιμοποιείτε** στο φαγητό σας.

- Μην **ξεχνάτε** τις ελιές, γιατί και αυτές **αποτελούν** πηγή καλών λιπαρών και **δίνουν** γεύση στις σαλάτες σας. Βέβαια, καλό **είναι** να τις **καταναλώνετε** με μέτρο, λόγω της **αυξημένης** περιεκτικότητάς τους σε νάτριο (αλάτι).