

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:

Μαγειρέψτε τις ντομάτες

www.vita.gr | Διατροφή

Οι ντομάτες (διαθέτω) πολλές ευεργετικές ουσίες, όπως π.χ. βιταμίνες C και A, σίδηρο, κάλιο και ασβέστιο. Επιπλέον, το λυκοπένιο (μια ισχυρή αντιοξειδωτική ουσία που (προσφέρω) στην ντομάτα το κόκκινο χρώμα της) που (περιέχω), (βρίσκομαι) ότι (σχετίζομαι) με μείωση του κινδύνου εμφάνισης πολλών καρδιαγγειακών παθήσεων.

Όταν η ντομάτα (μαγειρεύομαι), (απελευθερώνω) περισσότερο λυκοπένιο, γιατί (διασπώμαι) οι μεμβράνες των κυττάρων της και έτσι το πεπτικό σύστημα (μπορώ) να (απορροφώ) περισσότερο. Μάλιστα, για ακόμα καλύτερα αποτελέσματα, (μπορώ) να την (καταναλώνω) μαζί με μικρή ποσότητα ελαιολάδου.



Απαντήσεις / Answers

Μαγειρέψτε τις ντομάτες

www.vita.gr | Διατροφή

Οι ντομάτες **διαθέτουν** πολλές ευεργετικές ουσίες, όπως π.χ. βιταμίνες C και A, σίδηρο, κάλιο και ασβέστιο. Επιπλέον, το λυκοπένιο (μια ισχυρή αντιοξειδωτική ουσία που **προσφέρει** στην ντομάτα το κόκκινο χρώμα της) που **περιέχουν**, **έχει βρεθεί** ότι **σχετίζεται** με μείωση του κινδύνου εμφάνισης πολλών καρδιαγγειακών παθήσεων.

Όταν η ντομάτα **μαγειρεύεται**, **απελευθερώνει** περισσότερο λυκοπένιο, γιατί **διασπώνται** οι μεμβράνες των κυττάρων της και έτσι το πεπτικό σύστημα **μπορεί** να **απορροφήσει** περισσότερο. Μάλιστα, για ακόμα καλύτερα αποτελέσματα, **μπορείτε** να την **καταναλώνετε** μαζί με μικρή ποσότητα ελαιολάδου.