

14 Μαΐου 2021

Δια...τροφής ο λόγος: Ζάχαρη

/ Podcast / [Δια...τροφής ο λόγος](#)

[Μαργιάννα Μανώλη, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος](#)



Σε αυτήν την εκπομπή «Δια..τροφής, ο λόγος! Ο τρόπος του «τρέφεισθαι» συζητάμε μαζί, ίσως για τη μεγαλύτερη αδυναμία όλων μας, τη ζάχαρη. Ποια είναι τα είδη της ζάχαρης και πόσο διαφέρουν θρεπτικά; Πως μπορεί η αυξημένη κατανάλωση ζάχαρης να επηρεάσει την υγεία μας; Και φυσικά, με ποιους τρόπους μπορούμε να αντικαταστήσουμε τη ζάχαρη στην καθημερινότητά μας.

%video%

Για περισσότερες πληροφορίες, όπως επίσης και για να μοιραστούμε ιδέες σχετικές με το φαγητό, ή ακόμη και για να συζητήσουμε τις δικές σας απορίες ή τις δικές σας ανησυχίες σχετικά με τη διατροφή, βρείτε με,

στο **Instagram**: [dia.trofis.ologos](#)

και στο **Facebook**: [Μαργιάννα Μανώλη Διαιτολόγος Διατροφολόγος.](#)

«Να θυμάστε να απολαμβάνετε τις στιγμές σας. Και να μην ξεχνάτε πως εμείς ορίζουμε το φαγητό μας και όχι το φαγητό μας εμάς».

[Πώς ακούω remptousia.fm; Πώς χρησιμοποιώ το podcast σε κινητές συσκευές; - Οδηγίες χρήσης](#)

<https://bit.ly/3bneYeQ>