

17 Μαΐου 2021

Δια...τροφής ο λόγος: Αλάτι

/ Podcast / [Δια...τροφής ο λόγος](#)

[Μαργιάννα Μανώλη, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος](#)



Σε αυτήν την εκπομπή «Δια..τροφής, ο λόγος! Ο τρόπος του «τρέφεισθαι» μιλάμε μαζί για το κρυφό συστατικό, που περιέχεται στα περισσότερα τρόφιμα και συνήθως αγνοούμε, το αλάτι. Ποιες είναι οι πηγές πρόσληψής του; Πως μπορούμε να το αναγνωρίσουμε στα τρόφιμα που καταναλώνουμε; Και βέβαια, τα οφέλη αλλά και τα μειονεκτήματα από την κατανάλωσή του.

%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/3w9OSEb>