

26 Δεκεμβρίου 2013

Παγίδα παχυσαρκίας οι γιορτές!

/ Γενικά Θέματα / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Προσοχή στη διατροφή κατά τη διάρκεια των εορτών των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς συνιστούν οι ειδικοί, και αυτό γιατί το σωματικό βάρος παιδιών, εφήβων και ενήλικων αυξάνει κατά μέσο όρο κατά δυο κιλά.

«Το εορταστικό κλίμα, μαζί με την οικογένεια κοντά στο τζάκι, είναι μια καλή παγίδα, για την κατανάλωση μεγαλύτερων ποσοτήτων τόσο φαγητών όσο και γλυκών» αναφέρει, η κ. Ευαγγελία Χαρμανδάρη, Αν. Καθηγήτρια Παιδιατρικής και Εφηβικής Ενδοκρινολογίας της Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών και Υπεύθυνη του Τμήματος Ενδοκρινολογίας και Μεταβολισμού της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του Νοσοκομείου Παιδών «Η Αγία Σοφία». [Περισσότερα](#)