

## Τρώμε 4 φορές περισσότερο από τους παππούδες μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι ειδικοί τονίζουν πως οι Έλληνες έχουν μάθει να καταναλώνουν τεράστιες μερίδες και δεν συμβιβάζονται με τίποτα λιγότερο από αυτό. Μάλιστα, παρασυρμένοι από τις υπερμεγέθεις μερίδες των fast foods και της ταβέρνας, τείνουν να θεωρούν τις μερίδες των gourmet εστιατορίων «μικρές», παρ' όλο που στην πραγματικότητα είναι αυτές που βάσει νομοθεσίας πρέπει να σερβίρονται. Δυστυχώς, το «μοτίβο» της ταβέρνας όσον αφορά τις καταναλισκόμενες μερίδες ακολουθούν οι Έλληνες και στο σπίτι τους, με αποτέλεσμα να προσλαμβάνουν πολλαπλάσιες θερμίδες από εκείνες που έχουν ανάγκη. [\(περισσότερα...\)](#)