

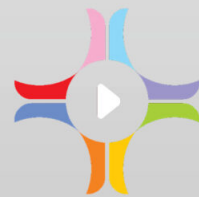
14 Μαΐου 2021

Δια...τροφής ο λόγος: Ζάχαρη (Μαργιάννα Μανώλη, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος)

/ [Πεμπτούσια· Ορθοδοξία-Πολιτισμός-Επιστήμες](#)



Μαργιάννα Μανώλη
Δια..τροφής, ο λόγος!
Ο τρόπος του «τρέφessθαι».



pemptousia.fm

Σε αυτήν την εκπομπή «Δια..τροφής, ο λόγος! Ο τρόπος του «τρέφessθαι» 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.

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](https://www.instagram.com/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 rempitousia.fm; Πώς χρησιμοποιώ το podcast σε κινητές συσκευές; - Οδηγίες χρήσης](https://www.rempitousia.fm/)