

10 Μαρτίου 2011

## Αλήθειες και Μύθοι για το ψωμί

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Το ψωμί, μαζί με άλλα δημητριακά, όπως τα ζυμαρικά, το ρύζι και οι πατάτες αποτελούν τον απαγορευμένο «πόθο» πολλών ατόμων που προσπαθούν να χάσουν βάρος.

Μία από τις πρώτες κινήσεις των ατόμων αυτών είναι ο περιορισμός ή ακόμα και αφαίρεση του ψωμιού από το διαιτολόγιο. Πόσο σωστή είναι μία τέτοια κίνηση όμως;

Το ψωμί πρέπει να βρίσκεται στο διαιτολόγιο, είτε θέλετε να χάσετε βάρος είτε

όχι. Όλες οι διατροφικές σχολές, που έχουν αναπτυχθεί κατά καιρούς, τοποθετούν το ψωμί στη βάση τους, κάτι που σημαίνει ότι το ψωμί μπορεί να βρίσκεται σε καθημερινή βάση στο διαιτολόγιο και μάλιστα μπορεί να καταναλώνεται και σε ποσότητα. Μαζί με τα άλλα δημητριακά, το ψωμί αποτελεί μία από τις βασικότερες πηγές υδατανθράκων, τα θρεπτικά συστατικά που πρέπει να αντιπροσωπεύουν τουλάχιστον το 50% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης. [\(περισσότερα...\)](#)