



Δευτέρα 11 Φεβρουαρίου 2019

«Οδηγός καλής ζωής»

Σάββατο 16 Φεβρουαρίου, στις 09:00

Ο τρόπος με τον οποίο μαγειρεύουμε ένα φαγητό, εκτός από τη γεύση του, μπορεί να αποβεί καθοριστικός και για την διατροφική του αξία. Χάριν σε αυτόν μπορούμε να λάβουμε όσο το δυνατόν περισσότερα θρεπτικά συστατικά από τις τροφές ή αντίθετα είναι ικανός να καταστρέψει όλες τις χρήσιμες ουσίες τους. Ποιος είναι, όμως, ο ενδεδειγμένος τρόπος μαγειρέματος για κάθε τρόφιμο και πόσα από αυτά που μας δίδαξαν οι γιαγιάδες μας είναι σωστά;

Το **Σάββατο 16 Φεβρουαρίου** η εκπομπή **«Οδηγός καλής ζωής»** και ο **Μιχάλης Κεφαλογιάννης** φιλοξενούν τον μάγειρα **Ηλία Μαμαλάκη** και τον διατροφολόγο **Κώστα Ξένο**, οι οποίοι θα ξεδιαλύνουν «μύθους» που αφορούν τους τρόπους μαγειρέματος: στον ατμό, στην κατσαρόλα ή στον φούρνο; Μαγείρεμα σε υψηλή, μέτρια ή χαμηλή θερμοκρασία; Κρέας στα κάρβουνα ή στο φούρνο; Υπάρχει νόστιμο φαγητό στον ατμό και υγιεινό τηγάνισμα; Ακόμη, σχολιάζουν τη νεώτερη διατροφική τάση, την ωμοφαγία, και αποκαλύπτουν τα μυστικά των σεφ για νόστιμο και υγιεινό μαγείρεμα.

Επίσης, στην εκπομπή παρουσιάζονται ακόμη τρία ενδιαφέροντα θέματα: Ποια πρέπει να είναι η στάση της γυναίκας όταν ο άνδρας αντιμετωπίζει πρόβλημα με την σεξουαλική του ζωή; Πώς μπορούμε να ελέγξουμε τις υγρές θερμίδες –όσες δηλαδή περιέχονται σε ποτά και ροφήματα; Τι συμβαίνει με τις ενέσεις ομορφιάς που αντιμετωπίζουν τις ρυτίδες στο πρόσωπο;

**«Οδηγός καλής ζωής». Είναι στο χέρι σου.
Με τον Μιχάλη Κεφαλογιάννη.**