



Πέμπτη 28 Μαρτίου 2019

## «Οδηγός καλής ζωής»

**Σάββατο 6 Απριλίου, στις 09:00**

Τα τελευταία χρόνια αρκετοί άνθρωποι βγάζουν τη γλουτένη από τη διατροφή τους προκειμένου, όπως ισχυρίζονται, να χάσουν βάρος αλλά και να απαλλαγούν από ενοχλητικά συμπτώματα όπως το πρήξιμο ή η έλλειψη συγκέντρωσης. Τι ισχύει, όμως, πραγματικά με την γλουτένη, την πρωτεΐνη δηλαδή που υπάρχει στα σιτηρά και σε πολλά άλλα τρόφιμα που βρίσκονται καθημερινά στο τραπέζι μας;

Η εκπομπή «**Οδηγός καλής ζωής**», το **Σάββατο 6 Απριλίου**, με τον **Μιχάλη Κεφαλογιάννη** αναζητά απαντήσεις στο επίμαχο ζήτημα της γλουτένης. Τι σημαίνει δυσανεξία στη γλουτένη και ποιοι άνθρωποι έχουν λόγο να την βγάλουν από τη διατροφή τους; Υπάρχουν επιστημονικά δεδομένα που να δείχνουν ότι η διατροφή χωρίς γλουτένη συμβάλλει στην απώλεια βάρους; Ποιες επιπτώσεις στην υγεία μπορεί να υπάρξουν αν ακολουθήσουμε δίαιτα ελεύθερη γλουτένης χωρίς να υπάρχει σοβαρός λόγος.

Ακόμη, στην ίδια εκπομπή μαθαίνουμε γιατί λέμε μικρά ή μεγάλα ψέματα, εάν υπάρχουν υγιεινές επιλογές όταν τρώμε «στο πόδι» επισκεπτόμενοι έναν φούρνο, αλλά και πως αντιμετωπίζεται ο νευροπαθητικός πόνος.

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