

Ποια τρόφιμα είναι γεμάτα ζάχαρη

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Αυτά τα τρόφιμα πρέπει να τα αποφεύγετε.

Ό,τι είναι συσκευασμένο, είναι πολύ πιθανό να είναι γεμάτο ζάχαρη. Πράγματι, το «γλυκό» βρίσκεται παντού.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες για να είμαστε υγιείς πρέπει να καταναλώνουμε λιγότερα από 6 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη την ημέρα. Μπορεί να σας φαίνεται εύκολο, όμως η αλήθεια είναι πως χωρίς να το ξέρετε μπορεί να παίρνετε μέσα από τις τροφές που επιλέγετε καθημερινά περισσότερη ποσότητα.



Και αν δεν είστε προσεκτικοί ύπουλες «βόμβες» ζάχαρης, δεν θα διστάσουν να... εκραγούν. Οπλιστείτε με γνώση, μαθαίνοντας ποιες τροφές μπορεί να «κρύβουν» ζάχαρη, ώστε να μπορείτε να επιλέξετε τι να αποφύγετε και τι να προτιμήσετε.

Δες το παρακάτω άλμπουμ για να δεις ποιες τροφές περιέχουν πολύ ζάχαρη:









