6 Ιουνίου 2011

Οι πιο υγιεινές κουζίνες του κόσμου

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις

Το ταξίδι στη γεύση αποτελεί αδιαμφισβήτητα τη βασικότερη αναζήτηση για τους λάτρεις της «καλής κουζίνας». Τι είναι όμως αυτό που κάνει μια κουζίνα «καλή»; Είναι μόνο η απόλαυση ή μήπως και η θρεπτική της αξία; Τρεις από τις πιο υγιεινές κουζίνες του κόσμου, μάς αποκαλύπτουν τα μυστικά τους.

Ελληνική

Η ελληνική κουζίνα -και δη η Κρητική- είναι η πλέον χαρακτηριστική εκπρόσωπος της Μεσογειακής διατροφής και αποδεδειγμένα αποτελεί ένα από τα πιο υγιή πρότυπα διατροφής. Στο συμπέρασμα αυτό κατέληξε έρευνα Αμερικανών επιστημόνων, που κατέταξε την ελληνική διατροφή στην πρώτη θέση στις δέκα πιο υγιεινές του κόσμου. (περισσότερα...)