

Co nam jeszcze wolno jeść?

20 lutego 2025

Porady żywieniowe mogą zawrócić w głowie. Raz jajka są zdrowe, innym razem należy ich unikać. Wina leży po stronie nauki, ale także ludzkiej natury – jedzenie jest częścią naszej tożsamości. Przemysł spożywczy, bombardujący nas sztucznymi polepszaczkami smaku i wysokoprzetworzoną żywnością też nie jest bez winy. Czy istnieją podstawowe zasady, którymi powinniśmy się kierować, nie tracąc przyjemności z jedzenia?

Źródło: [Arte.tv](https://www.arte.tv)