

Egészséges táplálkozás III.

Édességfogyasztás

Csak étkezések befejező fogásaként, hetenként legfeljebb egyszer-kétszer együnk édességeket, süteményeket, soha ne étkezések között, főleg nem helyette. Ételeinket egyáltalán ne, legfeljebb **nagyon csekély mértékben cukrozzuk**. Ahol lehet, cukor helyett használjunk mézet, természetes édesítőszereket (nyírfacukrot, sztíviát). Igyunk inkább természetes gyümölcs- és zöldséglevet, mintsem italokat, szörpöket. A kávéba, teába - ha egyáltalán szükséges - inkább **mesterséges édesítőszer**t tegyünk.
