Published on *Dieta mediterrânica* (http://dietamediterranica.pt)

Chef português promove dieta mediterrânica a convite da OMS

Idioma
Undefined



Nuno Queiroz Ribeiro é o primeiro chef português convidado para um simpósio da Organização Mundial da Saúde (OMS), para promover a dieta mediterrânica e as medidas para a prevenção de doenças, a realizar em Copenhaga.

«É uma honra e uma alegria enorme ter sido convidado para defender o que eu acredito que seja a melhor dieta do mundo», afirmou Nuno Queiroz Ribeiro à agência “Lusa”.

O convite surge no seguimento da recente distinção de mérito que recebeu do Ministério da Saúde, por ter prestado serviços na promoção da saúde pública e na prevenção da doença.

A dieta mediterrânica consiste em «utilizar gordura saudável, como o azeite, em comermos peixe da nossa costa, reduzirmos o consumo das carnes vermelhas, introduzirmos cada vez mais carnes de aves e leguminosas, alimentos integrais, como o pão e em comermos as frutas da época», explicou o chef.

Enquanto defensor da saúde dos portugueses, Nuno Queiroz Ribeiro disse que se sente feliz, por após vários anos de trabalho, «o Governo ter finalmente criado um compromisso com a saúde» e pretender dar a melhor alimentação possível, existindo urgência neste compromisso.

«Há coisas que as pessoas não compreendem, mas as carnes processadas foram consideradas pela OMS o carcinogénico número um, estão no mesmo nível que o tabaco e os portugueses continuam a consumir, e até mesmo a alteração das ementas dos hospitais não foi compreendida apesar de necessária», lamentou o chef.

Nuno Queiroz Ribeiro admitiu também que o entristece ver o panorama da saúde «neste estado», em que o Serviço Nacional de Saúde gasta 99% do seu orçamento a tratar de doenças e apenas 1% é usado para a prevenção: «Hoje em dia, em vez de ver o Ministério da

Saúde, vejo o "ministério da doença"».

O chef insistiu na prevenção para um futuro mais saudável e destacou que uma boa alimentação pode contribuir bastante para o combate às doenças, relembrando o papel que os pais têm perante os filhos, sendo os filhos «o reflexo dos pais».

«Perdi um pai com cancro no pâncreas e tenho uma mãe que infelizmente já teve um cancro no peito», lamentou Nuno Queiroz Ribeiro: «O nosso corpo é o nosso tempo e, se não cuidarmos dele, não temos mais nenhum».

Nuno Queiroz Ribeiro alertou que, em Portugal, uma em cada três crianças tem excesso de peso e que é a primeira geração na história em que as crianças têm menos esperança de vida do que os pais e aproveitou para relembrar que a comida saudável pode ser saborosa.

Apenas é necessário saber usar e abusar das ervas aromáticas e das especiarias, defendendo que «comer saudável não tem que ser comer sem sabor».

Fonte: Viver Saudável | Fotografia: Pixabay

Source URL (modified on 11/05/2018 - 12:16): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/714