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

DIETA MEDITERRÂNICA VERSUS DIETA NÓRDICA

Idioma
Undefined

Dieta Mediterrânica VS Dieta Nórdica

“A Organização Mundial de Saúde confirma que são dois padrões alimentares saudáveis e desejáveis. Mas muito diferentes um do outro. ”

Tal como a Organização Mundial de Saúde sugere, são dois padrões alimentares saudáveis e desejáveis. Mas muito diferentes na minha opinião. Ao contrário dos padrões alimentares do norte da Europa, mais ou menos recentes, ou pelo menos apresentados recentemente e ainda pouco estudados, a DM cresce e desenvolve-se nas sociedades mediterrânicas clássicas dos Impérios Cartagineses, Gregos ou Romanos, debaixo de uma enorme pressão populacional e ambiental.

Um artigo para ler nesta edição da revista Visão [1].

Fonte: Nutrimento

Source URL (modified on 11/07/2018 - 11:43): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/740

Links
[1] http://visao.sapo.pt/opiniao/bolsa-de-especialistas/2018-07-09-Dieta-Mediterranica-versus-Dieta-Nordica