



Dieta da Bandeira de Portugal, a melhor do mundo!

Por Manuel Luciano da Silva, Médico

Os significados das cores e símbolos da Bandeira de Portugal

Cores da Bandeira:

Tem 5 cores: vermelho, verde, amarelo, azul e branco.

O **vermelho** significa coragem e é a cor do nascer e do pôr do sol porque foram os portugueses os primeiros a verem devido às suas descobertas marítimas universais. Não representa a cor do sangue dos santos portugueses.

O **verde** significa esperança e a cor dos altos mares. Não representa os vales de Portugal...

O **branco** representa a pureza e também a cor da primeira bandeira de Portugal.

O **amarelo** simboliza o ouro representado na esfera armilar porque foram os portugueses que demonstraram que a terra era redonda.

O **azul** quer dizer justiça.

Símbolos:

(1) A **Esfera** armilar representa a esfericidade da terra e as estrelas no firmamento

(2) **Sete castelos** representam os castelos conquistados aos mouros no Algarve

(3) As **Quinas** representam as cinco chagas de Cristo. Se contarmos a Quina do meio duas vezes chegaremos ao número 30 que serão os dinheiros com que Judas vendeu Cristo.

Dieta da Bandeira de Portugal

A “*Dieta da Bandeira de Portugal*” é a melhor do mundo para controlarmos o peso, o colesterol, o açúcar e a tensão arterial.

Devemos escolher os nossos alimentos baseados nas cores dominantes da Bandeira de Portugal: **vermelho, verde, branco e amarelo**. O **branco**, no centro da bandeira, serve de mensagem para usarmos em pequenas quantidades os alimentos brancos. **Os alimentos brancos são os nossos pecados mortais!**

Devemos escolher os nossos alimentos saudáveis de acordo com as percentagens das ÁREAS das cores da Bandeira de Portugal!

Alimentos brancos:

Estes são para a nossa saúde os pecados mortais, causando aumento de peso, diabetes, ataques cardíacos, aumento da tensão arterial e ‘*strokes*’ ou apoplexias cerebrais. Está mais que demonstrado que os alimentos brancos não são bons para a nossa saúde.

Regra geral quanto mais vivas forem as cores dos alimentos mais potentes as propriedades anti-oxidantes desses alimentos.

Áreas das cores na Bandeira de Portugal:

Verificamos que as cores das maiores áreas são as cores dominantes do vermelho, do verde e do amarelo. A área branca, no centro da bandeira, é a mais pequenina.





Os Vermelhos:

São todos os alimentos que tem sangue: *a carne e o peixe*. Devem ser cozidos ou grelhados. Devemos usar porções do tamanho da palma da nossa mão, sem contar com os dedos...

São alimentos ricos em anti-oxidantes potentes que evitam doenças cardíacas e a formação de coágulos sanguíneos e ainda possuem licopenes, anti-oxidantes contra o cancro.

São eles -- *ameixas, amoras, cerejas, framboesas, guava, maçãs vermelhas, melancia, morangos, peras vermelhas, pimentos vermelhos, repolho vermelho, tomates, toronja vermelha, vinho tinto, uvas tintas*.

Os verdes:

São ricos em isotiocianantes tais como sulforafane e índoles que estimulam a produção de fermentos anti-cancerosos. São eles – *Brócolos, couve de Bruxelas, couve chinesa, couve-flor, couve galega, repolho, aipo, alcachofras, aspargos, ervilhas, kiwis, pepinos, vagens*. **Do grupo dos verdes podemos comer à vontade.**

Os amarelos:

São ricos em beta-carotenos, bons para a pele e para os olhos e reduzem também o perigo de cancro. *Abóbora, albricoques, cenouras, clementinas, laranjas, limões, mandarinas, mangos, meloas*.

Os brancos ou pecados mortais. – Comer porções muito pequenas.

- (1) açúcar
- (2) sal
- (3) alimentos feitos com farinha: pão e pasteis
- (4) leite, manteiga, queijo e sorvetes
- (5) arroz
- (6) batatas
- (7) nozes e amendoins
- (8) molhos e tortas feitos com banha de porco e de vaca
- (9) gasosas com açúcar
- (10) bebidas alcoólicas, também chamadas bebidas brancas

Do grupo dos brancos devemos comer porções muito pequenas, Quando quisermos comer uma merenda, ou um petisco, devemos ir aos grupos dos vermelhos, verdes e amarelos.

Com a dieta da Bandeira de Portugal, não temos que nos preocupar com calorias. Esta dieta é baseada no bom senso. Convida à moderação que é a melhor medicina preventiva.

Vamos precisar duma Bandeira de Portugal e outra Bandeira dos Estados Unidos da América.

Teremos que explicar aos telespectadores também as cores da Bandeira Americana que não tem nenhum verde e as faixas brancas da Bandeira Americana representam a lasanha, o esparguete, e a tiras avermelhadas são os pedaços de muitos bifos, e as 50 estrelas representam os cinquenta tipos diferentes de sorvetes que existem nos Estados Unidos.

É por causa das cores da Bandeira Americana que PRESENTEMENTE os Estados Unidos são a Nação no mundo que TEM maior percentagem de diabéticos e de pessoas obesas.

Se seguirmos à risca a escolha dos alimentos de acordo com a mensagem que as áreas das cores da nossa Bandeira nos ditam, a Dieta da Bandeira de Portugal será muito melhor do que a chamada Dieta Mediterrânica!

