### ARROZ: o básico mais indispensável do dia a dia.

Conheça os benefícios deste alimento para a sua saúde.







## Um alimento cheio de sabor e saúde.

### **SUMÁRIO**

1. Apresentação

Benefícios do arroz

**3.**Cuidados
com a saúde

4. Arroz aliado aos exercícios físicos

**5.** Formas e variedades de arroz

Coprodutos

Consumo ideal

**8.** Valor nutricional







O arroz pode ser um grande aliado na busca por uma alimentação mais saudável. O Programa de Valorização do Arroz, Provarroz, tem por objetivo aumentar o consumo desse alimento, conscientizando as pessoas sobre os seus benefícios para a saúde.

E motivos não faltam para exaltar a importância do arroz na nossa alimentação diária. É por isso que o Instituto Rio Grandense do Arroz tem orgulho de incentivar a cadeia produtiva e o consumo do grão que é um verdadeiro clássico da mesa dos brasileiros.





#### Você sabia?

O arroz é um alimento rico em carboidrato complexo, o principal nutriente gerador de energia para o corpo humano e principal fonte de energia para o cérebro.



#### Fonte de energia, proteína, vitaminas, sais minerais e fibras?

Essenciais para o funcionamento do organismo, os nutrientes devem ser consumidos a partir dos alimentos *in natura* ou minimamente processados, como o arroz.



#### Não contém glúten

Glúten é uma proteína (gliadina e glutenina) encontrada dentro dos grãos de trigo, centeio, cevada e seus coprodutos. A doença celíaca é uma doença autoimune crônica que afeta o intestino delgado, causada por uma reação adversa ao glúten em pessoas que apresentam hipersensibilidade.



#### Hipoalergênico

O arroz é um produto com um baixo potencial para causar alergia, desta forma pode ser incluído na dieta desde os primeiros meses de vida e em praticamente qualquer doença.



#### **Antioxidante natural**

O γ-orizanol é um antioxidante presente no óleo de farelo de arroz, mas ausente em outros óleos vegetais. Os antioxidantes são benéficos à saúde, pois protegem as células. Estudos têm associado o óleo do farelo de arroz à redução no colesterol total e ao aumento do colesterol HDL, auxiliando na prevenção de doenças cardiovasculares.



#### Alta digestibilidade

O arroz apresenta ótima absorção dos nutrientes, pois o organismo consegue, através de suas enzimas digestivas, absorver grande quantidade dos nutrientes fornecidos por ele.



### O arroz é indicado também para atletas e praticantes de exercícios físicos

O consumo adequado de carboidrato é fundamental para incrementar os estoques iniciais de glicogênio muscular, a manutenção dos níveis de glicose sanguínea durante o exercício e a adequada reposição das reservas de glicogênio na fase de recuperação. A afirmação é da *American Dietetic Association* e confirma a importância do arroz para quem tem o hábito de praticar atividades físicas.



#### Ácidos graxos insaturados

O arroz contém proporção significativa de ácidos graxos de cadeia longa, que possuem papel importante em vários processos fisiológicos (podem ser coadjuvantes no tratamento de doenças cardiovasculares, artrite, psoríase, por exemplo) e que, por não serem sintetizados pelo organismo humano, devem ser supridos pela alimentação.



#### Produz sensação de saciedade

O arroz integral, integral parboilizado e parboilizado têm bom conteúdo de fibras que ocupam o lugar das calorias e nutrientes da dieta, promovendo regulação do tempo de trânsito intestinal, atrasando o esvaziamento gástrico, proporcionando sensação de saciedade, auxiliando na perda de peso.



#### Favorece melhor trânsito intestinal

As fibras que também estão presentes no arroz atuam no bom funcionamento intestinal, pois colaboram para a composição do bolo fecal, acelerando os movimentos peristálticos favorecendo a evacuação.

# Z. CUIDADOS COM A SAÚDE

Você sabia que o arroz contém nutrientes importantes para mantermos a disposição durante o dia? Além disso, esses nutrientes melhoram o trânsito intestinal, controlam o colesterol, fortalecem a imunidade, beneficiam pacientes com diabetes e ainda protegem de doenças cardiovasculares.

#### PERDA DE PESO CORPORAL

As fibras presentes no arroz integral, integral parboilizado e parboilizado atuam na redução do peso por três possíveis mecanismos:

- 1) as fibras ocupam o lugar das calorias e nutrientes da dieta;
- 2) aumentam a mastigação, o que limita a ingestão por meio da promoção e secreção de saliva e suco gástrico, resultando na expansão do estômago e do aumento da saciedade;
- 3) as fibras reduzem a eficiência da absorção de outros alimentos no intestino delgado.

Além disso, os alimentos ricos em fibras têm uma densidade energética menor em comparação aos alimentos ricos em gorduras. Dessa forma, alimentos ricos em fibras podem, estrategicamente, substituir a energia (calorias) dos demais alimentos não ingeridos.

#### UM ALIADO CONTRA O CÂNCER DE CÓLON

A fibra presente no farelo do arroz contribui com o trânsito intestinal e diminui o risco de câncer de cólon. Diante disso, as fibras fazem parte da categoria de alimentos funcionais, uma vez que a ANVISA (1999) apresenta a seguinte alegação para fibras alimentares: as fibras alimentares auxiliam no funcionamento do intestino, seu consumo deve estar associado a uma dieta equilibrada de hábitos e vida saudáveis.

#### **GESTAÇÃO**

Presente no arroz, o ácido fólico deve ser administrado durante a gestação, devido à sua ação no período de formação do bebê, para evitar defeito no tubo neural. Lembrando que o pré-natal deve ser realizado com orientação do médico obstetra.

#### MUITAS VANTAGENS PARA A SUA SAÚDE

Rico em vitaminas e sais minerais, nutrientes reguladores que participam do processo de absorção dos carboidratos, proteínas e lipídios, atuam sobre o sistema imunológico, regulam a digestão, a circulação e proporcionam o bom funcionamento do organismo.

#### **AUXILIA NA QUALIDADE DO ALEITAMENTO MATERNO**

A arroz é um alimento hipoalergênico (não causa alergia), podendo desta forma ser consumido nos primeiros meses de vida (em forma de água de arroz), em situações onde o aleitamento materno não foi possível ser realizado e, por sua alta digestibilidade, pode ser consumido em qualquer fase da vida, em praticamente qualquer patologia.

#### **PREVENÇÃO**

Gerado a partir da parboilização, o amido resistente contribui para a prevenção de doenças associadas à alimentação, como patologias colônicas, diabetes, obesidade, hiperlipidemia, entre outras. A medicina relaciona o amido resistente à queda do índice glicêmico, o que proporciona menor resposta glicêmica e insulínica, auxiliando no tratamento de diabetes.



A alimentação adequada é fundamental na prática de exercícios físicos por fornecer energia, manter o atleta por mais tempo no exercício, retardar a fadiga, recuperar rapidamente a musculatura e preservar o sistema imunológico.

O objetivo do consumo de arroz e alimentos ricos em carboidratos complexos antes do exercício é aumentar o conteúdo de glicogênio no músculo e no fígado, bem como a disponibilidade de glicose no sangue, aumentando assim o desempenho no exercício prolongado realizado sob intensidade moderada e em exercício de alta intensidade e curta duração.



# FORMAS E VARIEDADES DE ARROZ

#### ARROZ INTEGRAL

O arroz integral é o grão que foi apenas descascado, portanto tem os nutrientes preservados. Apresenta sabor intenso, textura fibrosa e requer um cozimento mais longo. Possui proteínas, sais minerais, vitaminas e fibras. Isso faz com que o sistema gastrointestinal seja estimulado, além de aumentar o período de saciedade.





#### **ARROZ PARBOILIZADO**

Produto que passa pela parboilização: processo hidrotérmico (água e calor) pelo qual os nutrientes do farelo são passados para o grão e o amido se torna resistente à digestão.

Dica: por ser rico em amido resistente (semelhante à fibra), esse arroz não deve ser refogado e, para que o grão fique cozido e macio, deve-se cozinhá-lo com 2 & xícaras de água para cada xícara do grão.

#### **ARROZ POLIDO**

É o produto do qual são retirados casca, camadas externas e germe. Rico em amido (carboidrato complexo), ótima fonte de energia de liberação lenta e gradual por conter alta amilose.

- Dica: refogar o arroz com um fio de óleo ou azeite de oliva por 2 minutos, acrescentar água na proporção 1
- xícara de arroz para 1 e ½ xícara de água, cozinhar bem
- tampado até secar toda a água e deixar descansar por
- 10 minutos após desligar o fogo.



#### **ARROZ SELVAGEM**

É frequentemente considerado um tipo de arroz negro/preto pelo consumidor brasileiro, mas pertence ao gênero Zizania e não Oryza, como o arroz. Tem maior teor de proteínas e de ácido linoleico (ALA um ômega 3 de cadeia curta, essencial ao corpo, devendo ser ingerido dos alimentos), que é necessário para a manutenção das membranas celulares, funções cerebrais e transmissão de impulsos nervosos.





#### **ARROZ NEGRO**

Presença de γ-orizanol, antocianinas, alto teor de flavonoides e pela alta atividade antioxidante (inibe os efeitos da ação dos radicais livres oxidação) que estão associados com a redução no risco do desenvolvimento de doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer.

#### **ARROZ VERMELHO**

Também conhecido como arroz da terra, arroz veneza, arroz maranhão. Seu valor nutricional está no alto teor de proteína e na capacidade antioxidante (combate os radicais livres) pela presença dey -orizanol e compostos fenólicos (proantocianinas), que estão associados com a redução no risco do desenvolvimento de doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer.





#### **FARINHA DE ARROZ**

- Formada a partir de grãos inteiros de qualquer variedade e dos quebrados gerados durante o polimento (quirera), tem coloração conforme os grãos dos quais foi feita;
- Hipoalergênica;
- Não contém glúten;
- Muito solúvel (não cria grumos quando misturada a líquidos);
- Alta digestibilidade (melhor absorção dos nutrientes);
- Baixo teor de lipídios;
- Produz sensação de saciedade (favorece redução do peso);
- Muito versátil (pode ser utilizada sozinha, em pratos doces ou salgados);
- Apresenta menor tempo de preparo (pela ausência de glúten, as preparações de forno assam mais rapidamente).



#### ÓLEO DO FARELO DE ARROZ

- O óleo de arroz é obtido a partir do farelo de arroz, tendo como diferencial em relação aos demais óleos a presença de γ-orizanol.
- Apresenta baixa incidência de ingredientes responsáveis pelo colesterol, além de alto teor de tocoferóis (vitamina E), que garantem alta estabilidade, retardando a rancidez e o aparecimento de sabores indesejáveis.
- Tem o melhor equilíbrio de gorduras saturadas, monoinsaturadas e poliinsaturadas, como recomendado pela Organização Mundial de Saúde.
- Se comparado aos óleos de palma e de coco, entretanto, ele leva vantagem: apresenta taxas de gordura saturada bem menores. Enquanto o óleo de arroz tem 20% de gordura satura, serca de 50% do óleo de palma e 90% do óleo de coco resumem-se a esse tipo de lipídio.
- Alimentos preparados com óleo de arroz absorvem até 20% menos óleo. Comparado ao óleo de soja, por exemplo, o óleo de arroz pode render 50% mais frituras. É livre de alergênicos (não causa alergias).

#### PROTEÍNA ISOLADA DE ARROZ

- Rica em aminoácidos essenciais, que só são obtidos através da alimentação;
- Rica em vitaminas e sais minerais, pois é feita a partir do grão de arroz integral;
- Fácil digestão e absorção;
- Não contém glúten;
- Alternativa para uma alimentação rica em carnes, ovos, leite e derivados;
- Aumenta a saciedade, o que favorece a redução do peso;
- Recomendada para pessoas alérgicas ao leite ou à soja;
- Indicada para vegetarianos:
- Praticantes de atividade física têm melhora na composição de massa corporal, força e potência, além da diminuição de gordura;
- Hipoalergênica, reduzindo a chance de causar alergias e irritação intestinal;
- Melhora o funcionamento intestinal por ser rica em fibras;
- Utilizada para enriquecer qualquer outra refeição do dia, dando mais saciedade e aumentando o valor nutricional da dieta;
- Modo de usar: diluída em água, leite ou bebidas vegetais, como leite de coco ou de amêndoas, ou acrescentada em vitaminas, sucos, iogurtes, bolos, biscoitos e misturada à refeição.

## ZONSUMO IDEAL

O arroz deve estar no prato, mas, assim como todos os alimentos, obedecendo às quantidades indicadas para cada faixa etária e respeitando o momento fisiológico do indivíduo (se está saudável ou com alguma doença).

Em geral são sugeridas 3 a 4 colheres de sopa, independente da variedade do arroz. Lembrando que os alimentos integrais devem ser sempre preferidos, pelo fato de conterem mais nutrientes em sua composição.

Para melhor orientação alimentar, consulte um nutricionista.



Para o seu dia a dia, a recomendação média é de que você consuma 3 colheres de sopa de arroz (média 50g), onde encontra-se:

NUTRIENTE	ARROZ INTEGRAL	ARROZ POLIDO
Kcal	180	179
Carboidratos	38,78g	39,4g
Proteínas	3,65g	3,6g
Lipídios	0,95g	0,15g
Fibra alimentar	2,4g	0,8g



Um alimento cheio de sabor e saúde.





Avenida Missões, 342 São Geraldo - Porto Alegre/RS CEP 90230-100 Fone: 51 3288-0400

irga.rs.gov.br



