

Lavar ou não o arroz? Eis a questão!

Gilberto Wageck Amato
Assessor e pesquisador do IRGA

O título sintetiza uma pergunta recorrente, formulada sistematicamente aos técnicos da área. Muitas vezes a dúvida é criada quando os consumidores lêem nas embalagens que o produto não necessita ser lavado. A chave da questão está no comportamento dos constituintes solúveis em água, ou hidrossolúveis, naturalmente presentes no arroz. Estes constituintes passíveis de perdas (lixiviação) durante a lavagem do arroz são apresentados nas três tabelas apresentadas adiante (excetuando-se a proteína).

A condução da resposta de "lavar ou não o arroz", deve ser segmentada, pois é diferente segundo os subgrupos do arroz: branco polido e parboilizado.

No caso do **arroz parboilizado**, durante sua elaboração ocorrem alterações que o particularizam. O processo de parboilização pode ser sintetizado da seguinte maneira: o arroz em casca é submetido a uma primeira operação, denominada Encharcamento, ocasião em que os constituintes hidrossolúveis presentes nas camadas externas (formadoras do farelo) migram para o interior do grão; em uma segunda etapa, estes constituintes são fixados, pela gelatinização; segue-se a secagem e o beneficiamento propriamente dito. As condições de temperatura, o tempo e a umidade deste processo garantem a estabilidade enzimática e a pasteurização microbiológica. Ao gelatinizar o amido, é diminuída drasticamente a capacidade de disponibilizar os constituintes hidrossolúveis por lixiviação. Em resumo, o processo evita a perda de vitaminas na lavagem. A consagração deste aspecto no meio científico tem desmotivado as pesquisas direcionadas à quantificação, sendo a vantagem nutricional atribuída à "convicção científica".

É importante referenciar que o arroz parboilizado demora cerca de 4 a 5 minutos a mais no preparo de cozinha. Assim sendo, nesse tempo adicional ocorrem perdas parciais nos constituintes susceptíveis de degradação pelo calor (termolábeis), como a própria vitamina B1. Mesmo sendo considerada pouco significativa, esta perda ocorre. Tal como no caso do parágrafo anterior, há uma carência de pesquisas para estabelecer a perda como "verdade científica".

No caso do **arroz polido**, a contribuição de um artigo da FAO (*) orienta perfeitamente. Analisa duas circunstâncias, abordando primeiramente o caso da simples lavagem, quantificando as perdas nos seguintes níveis:

Tabela 1. Perdas de nutrientes do arroz polido por lavagem

Constituintes	Perdas, %
proteína	2-7
potássio	20-41
tiamina (B1)	22-59
riboflavina (B2)	11-26
niacina (B3)	20-60

A fonte é o importante pesquisador Juliano (1993), da Filipinas.

Suplementando a informação, quando se trata de avaliar as perdas cumulativas por **lavagem e cozimento**, segundo procedimentos usados na Índia, Grist (1986) quantifica as perdas de proteína, ferro, cálcio e fósforo.

Tabela 2. Perdas de nutrientes do arroz polido por lavagem e cozimento

Constituintes	Perdas, %
proteína	10
Ferro	75
cálcio	50
fósforo	50

Já Saunders (1979) avalia perdas de cozimento com excesso de água, seguido de descarte do excedente; os itens avaliados são vitaminas do complexo B: tiamina, riboflavina e niacina. Avalia que fritura a alta temperatura destrói mais de 70% da tiamina, a mais termolábil (e importante!) das vitaminas do chamado complexo B.

Tabela 3. Perdas de nutrientes do arroz polido por cozimento em excesso de água

Constituintes	Perdas, %
tiamina (B1)	30-50
riboflavina (B2)	25-35
niacina (B3)	25-50

CONCLUSÃO:

Respondendo a pergunta-título pode-se afirmar que, sob o ponto de vista das perdas nutricionais, no arroz polido é desaconselhável a lavagem; e no parboilizado é completamente desnecessária.

Por outro lado, a sabedoria popular deve ser posta em prática para a decisão final. O consumidor deve escolher a marca de sua confiança e inspecionar visualmente. Afinal, o *homo sapiens* tem desenvolvido um saber na escolha dos seus alimentos, não sendo por acaso que a espécie tem sobrevivido há alguns milhares de anos.