Notícia

Carateres: 0

Título: **Arroz integral pode dar um up na sua saúde**
Mídia: Web
Veiculo: O Liberal
Página: web
Data: 14/02/2018
Cidade: Belém
Cm2: 3325
Jornalista: Redação

SAÚDE

De Redação
14/02/2018
17:06

Última Atualização
14/02/2018
17:10

Compartilhe

Arroz integral pode dar um up na sua saúde

Além de ser rico em nutrientes e vitaminas, o grão auxilia na digestão e pode ser útil na prevenção de uma variedade de doenças

Ao comparar a quantidade de calorias, o arroz integral tem o valor energético um pouco menor que a versão branca. Entretanto, quando analisamos seus aspectos nutricionais, a diferença é imensa.

"O arroz integral é um grão descascado não-polido que preserva todos os seus nutrientes. Contém textura fibrosa, sabor amendoado e requer um cozimento mais longo. Possui proteínas, sais minerais, entre eles, ferro, ferro e cálcio, vitaminas do complexo B, fibras e maior quantidade de goodura benéfica à saúde", resume a nutricionista Caroline de Salve, especialista em Nutrição Humana Clínica e Pediátrica.

ARROZ INTEGRAL

Confira todos os benefícios que esse grão pode proporcionar para a sua saúde.

Auxilia no processo digestório
Os grãos integrais possuem uma quantidade muito maior de fibras em relação aos brancos. Essa característica colabora com o bom funcionamento do intestino, o que interfere diretamente na função metabólica do organismo e na perda de peso.

Foto: Fotolia

Arroz integral traz benefícios à saúde

As fibras insolúveis ainda apresentam mais benefícios. "Como a parte do grão com a maior quantidade de nutrientes é preservada, o sistema gastrointestinal é estimulado. Dessa forma, aumenta o período de saciedade e facilita seu processo digestório", afirma a profissional.

Combate o colesterol
A grande presença de magnésio e de Omega-3 é outro ponto positivo do consumo de arroz integral. Os óleos são saudáveis para o coração e ajudam a reduzir o índice de colesterol. Já o magnésio, além de auxiliar no combate ao colesterol ruim, promove benefícios na formação dos ossos, evitando a desmineralização óssea e prevenindo problemas como a osteoporose.

Previne doenças
O arroz é rico em vitaminas, principalmente as do tipo B, que impulsionam o sistema imunológico do corpo. A presença da vitamina do tipo E também é importante, pois leva o alimento a atuar como antioxidante e prevenir doenças como o Alzheimer e o Parkinson.

Ajuda a emagrecer
Além de produzir uma sensação maior de saciedade, que leva a pessoa a ingerir uma quantidade menor de alimentos, o grão integral dá uma maizinha no processo de emagrecimento.

"O arroz integral possui baixo índice glicêmico, ou seja, é convertido em açúcar no sangue lentamente, ao contrário do arroz branco. Ele prolonga energia e garante mais saciedade, sendo um grande aliado no processo de emagrecimento", enfatiza Caroline. "É é excelente para os diabéticos, pois melhora seu metabolismo e ainda protege o sistema nervoso por conter vitamina B1", completa a nutricionista.

É antioxidante
A presença de selênio nos grãos é outro benefício do arroz integral. O mineral é importante pois atua como antioxidante e anticoagulante, e ajuda na manutenção do ciclo de vida das células, pois o selênio colabora com a tendência à apoptose, que é a morte natural e programada das células, completando seu ciclo. Esse mecanismo é importante na prevenção de doenças como o câncer.

Foto: Divulgação

Arroz integral simples

Arroz integral simples

Ingredientes
1 medida (xícara) de arroz integral
3 medidas de água fervente
2 dentes de alho picadinhos
1/2 cebola picada
2 colheres (sopa) de azeite ou óleo
Sal a gosto

Modo de preparo
Em uma panela aqueça o azeite, refogue o alho e a cebola. Acrescente o arroz (não precisa lavar) e refogue mais um pouco. Adicione o sal e água fervente.

Abaixe o fogo, deixe até secar a água, aproximadamente 20 minutos. Desligue o fogo e deixe a panela tampada por um 5 minutos antes de servir. Fica soltinho, saboroso e ainda faz muito bem a saúde

Fonte: www.tudogostoso.com.br

Foto: Divulgação

Arroz integral com peito de frango

Arroz integral com peito de frango

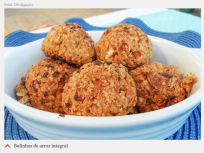
INGREDIENTES
2 colheres (sopa) de uva passa
1 colher (sobremesa) de azeite de oliva
2 colheres (sopa) de palmito
60 g de vagem
4 colheres (sopa) de abóbora
80 g de arroz integral
160 g de peito de frango
sal a gosto
pimenta-do-reino a gosto
molho
1/2 colher (chá) de alho
1 colher (sopa) de cebolinha
2 colheres (sopa) de salsinha
1 colher (sopa) de manjericão
1/2 xícara (chá) de iogurte desnatado
suco de um limão

Modo de preparo
Cozinhe o frango com sal e quando este estiver cozido, desfie-o e reserve. Lave o arroz e frite-o em uma panela com óleo e temperos. Coloque água fervente e deixe cozinhar. Para o arroz integral, é necessário um pouco mais de água do que o arroz comum, pois ele demora mais a cozinhar. Quando a água tiver secado, desligue o fogo e também deixe reservado.

Molho
Pique o manjericão, a salsinha e a cebolinha, e esmague o alho. Em uma vasilha misture todos os ingredientes e adicione o iogurte desnatado. Disponha o arroz integral e o frango desfiado em uma travessa. Acrescente, por cima, o molho de ervas, misture bem e sirva ainda quente.

Fonte: www.tudogostoso.com.br

Foto: Divulgação



Bolinhos de arroz integral

Bolinhos de arroz integral

Ingredientes
1 xícara de arroz integral cozido (amanhecido)
1 ovo
1/2 xícara de farinha de trigo
4 colheres de queijo ralado
1 dente de alho bem amassado
2 colheres de salsinha picada
Sal a gosto
500 ml de óleo

Modo de preparo
Em uma vasilha coloque o arroz, o ovo, a farinha, o queijo ralado, o alho e a salsinha. Misture tudo, com a colher de pau, até ficar uma massa consistente e desgrudando da vasilha. Acerte o sal. Coloque o óleo em uma panela e deixe esquentar bem. Faça bolinhas com a massa, se necessário use aquelas colheres de sorvete para ajudar, e coloque no óleo para fritar. Coloque os bolinhos fritos para escorrer sobre um prato com papel toalha. Ficam sequinhos e super saborosos.

Fonte: www.tudogostoso.com.br