

**Título:** Arroz integral: conheça os benefícios que o grão traz à saúde!

**Veículo:** Sport Life

**Cidade:** Nacional

**Página:** web

**Cm2:** 1240

**Mídia:** Web

**Data:** 07/02/2018

**Jornalista:** Redação



Home • Sem categoria • Arroz integral: conheça os benefícios que o grão traz à saúde!



## Arroz integral: conheça os benefícios que o grão traz à saúde!

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

Bruno Ribeiro em 7 de fevereiro de 2018



Foto: Pixabay

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, fósforo, ferro e cálcio, vitaminas do complexo B, fibras e maior quantidade de gordura benéfica à saúde", resume a nutricionista Dra. Caroline de Salve, especialista em Nutrição Humana/Clinica e Pediátrica.

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



< 1 de 5 >

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. 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. (Foto: Pixabay)