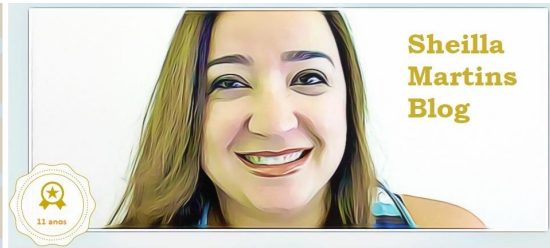


**Título:** 5 Benefícios do arroz  
**Veículo:** Sheilla Martins Blog  
**Cidade:** João Pessoa

**Página:** Web  
**Cm2:** 1947.35

**Mídia:** Web  
**Data:** 23/03/2020  
**Jornalista:** Sheilla Martins



NOTÍCIAS | ACESSORIA | ARTE DE APRENDER | OFICINA DE TEATRO PARA EMPRESA | CONTATOS

segunda-feira, 23 de março de 2020

## 5 BENEFÍCIOS DO ARROZ



Item essencial da clássica combinação das refeições brasileiras, o **arroz** proporciona inúmeras vantagens para a alimentação. Como nem todos são conhecedores, a Tio João, uma das maiores beneficiadoras de **arroz** no Brasil, aponta os cinco principais benefícios no consumo do **arroz**, abaixo:

- 1. Fonte de energia** - O **arroz** é um alimento rico em carboidratos, que são uma fonte de energia essencial para o organismo. Os carboidratos são responsáveis por atividades como andar, correr, trabalhar, fazer exercícios, entre muitas outras. Por este motivo, o seu consumo é essencial e até mesmo vital.
- 2. Fonte de fibras** - Um alimento completo, o **arroz** é também fonte de fibras, principalmente em sua versão integral. Uma dieta rica em fibras é essencial para a manutenção da boa saúde. As fibras são consideradas um alimento funcional, pois auxiliam na melhora das funções vitais e na prevenção, ou tratamento de doenças.
- 3. Evita a perda de massa magra** - Os carboidratos existentes no **arroz** são responsáveis por inúmeras funções em nosso organismo, entre elas a nutrição de todas as células, inclusive as do sistema nervoso central. Com a diminuição de carboidratos da dieta, o organismo acaba usando proteínas para produzir energia, gerando perda de massa muscular. Além disso, ao remover de vez os carboidratos podem ocorrer dores de cabeça, irritação, cansaço físico e mental, alteração no humor, etc.
- 4. Fonte de carboidrato complexo** - Os carboidratos simples como mel, açúcares, entre outros são fontes de energia imediata, sendo digeridos e absorvidos rapidamente. Os carboidratos complexos, como é o caso do **arroz**, avião, milho, pão, etc., são digeridos lentamente pelo organismo, aumentando de maneira gradativa a glicemia no sangue. As vantagens são muitas, pois, graças a sua lenta absorção, o organismo fica com a sensação de saciedade por mais tempo. Os carboidratos complexos são importantes aliados para o emagrecimento e a prática de atividade física.
- 5. Arroz com feijão** - uma refeição completa - Do ponto de vista nutricional, a combinação **arroz** com **feijão** é completa, isto porque, quando a pessoa consome um alimento leguminoso como o **feijão** junto com um cereal, o caso do **arroz**, o organismo consegue fazer a digestão de todas as vitaminas e proteínas vegetais. Além disso, a combinação apresenta baixo teor de gordura, contribui para o controle da diabetes (apresenta baixo índice glicêmico) e ajuda no ganho de massa muscular, porque é uma boa fonte de proteína magra.

"O **arroz** e o **feijão** formam uma importante fonte de aminoácidos essenciais para o corpo. Estes dois alimentos, além de saborosos, nos permitem uma alimentação gostosa e, ao mesmo tempo, muito saudável". O **arroz** é uma fonte de energia (carboidrato) e ainda possui folato, ferro, cálcio e vitaminas B1 e B2. Já o **arroz** integral fornece ainda uma quantidade maior de fibras, essenciais para o funcionamento adequado do intestino e a prevenção de algumas doenças. Além disso, o **arroz** apresenta quantidade baixa de sódio e fibras pequenas de gordura. Por isso, é indicado a todos que desejam ter uma dieta equilibrada e saudável", afirma a nutricionista Caroline de Salvo.

Porém, para não se tornar um vilão da balança, fique de olho! É claro que o consumo em excesso pode causar sobrepeso, porém são raros os casos de pessoas que engordam por comer muito **arroz**, a maioria das vezes o problema está nos outros alimentos do cardápio", ressalta a nutricionista Caroline de Salvo.

Conheça todos os benefícios de cada tipo oferecido pela Linha **Arroz** Tio João:

- Arroz Tio João - 100% grãos nobres**  
Um **arroz** branquinho, soltinho e saboroso. É de dar água na boca. Com o **Arroz** Tio João 100% grãos nobres é assim. Ele passa por um processo de seleção e beneficiamento de grãos que deixa o **arroz** perfeito e com um excelente rendimento. É um produto que usa sabor, qualidade e inovação com a excelência que os brasileiros merecem.
- Arroz Tio João Parbolizado**  
O **Arroz** Tio João Parbolizado é um produto de primeira linha que reúne a qualidade do **arroz** Tio João com um cuidadoso processo de pré-cozimento realizado ainda na indústria. Essa combinação resulta em um alimento com alto valor nutritivo e muito fácil de preparar, pois não precisa escolher nem refogar e dispensa, ainda, o uso do óleo. Possui grãos lisos e sempre soltinhos após o preparo.
- Arroz Tio João Integral**  
O **Arroz** Tio João Integral é um produto natural de altíssima qualidade, rico em fibras e que, graças à tecnologia avançada em processamento, permite um preparo rápido e prático. Dispensa a escolha e a lavagem dos grãos, levando apenas 20 minutos para o seu cozimento. Um prato-chefe para quem busca saúde, sabor e praticidade.
- Arroz Integral Tio João Orgânico**  
Preferido dos adeptos da comida natural, é o **arroz** indicado para quem busca mais disposição e equilíbrio geral do organismo. O **Arroz** Integral Tio João Orgânico também é indicado por nutricionistas por ser rico em fibras solúveis, que auxiliam na digestão do alimento e provocam sensação de saciedade.
- Arroz Tio João +Vita**  
É composto por um complexo vitamínico que é moldado em formato de grãos de **arroz** e misturado ao **Arroz** Tio João 100% Grãos Nobres, sem apresentar alterações de cor, sabor, odor e calorias. O **Arroz** +Vita é rico em Vitamina B3 (Niacina), Manganês e Zinco. Fonte de Ferro, Vitamina A (Retinol), Vitamina B1 (Tiamina), Vitamina B9 (Ácido Fólico) e Vitamina B12 (Cianocobalamina). Dessa forma, supre 1/3 das necessidades diárias de vitaminas, sendo assim uma excelente opção para a alimentação infantil.
- Arroz Tio João Integral Boil In Bag**  
Rico em fibras, é um produto de qualidade que exige preparo simples. Basta uma panela com água e sal, sem a necessidade de refogar para ter um **arroz** soltinho e prático à mesa. Com uma tabela nutricional que conta com a presença de proteínas, fibra alimentar, ferro, potássio, fósforo, magnésio, zinco e as vitaminas B3 e B5, é indispensável para quem valoriza a saúde e não abre mão do sabor.
- Arroz Tio João Parbolizado Boil In Bag**  
O preparo é simples - como pede o ritmo da vida moderna. O **Arroz** Tio João Parbolizado Boil In Bag requer apenas uma panela com água e sal e dispensa a necessidade de refogar.

Sobre o **Josapar**  
 Detentora da marca Tio João, a **Josapar** é referência nacional no mercado de **arroz** e uma das maiores empresas de produtos alimentícios do país. Fundada em 1922 em Patos (RS), possui unidades industriais em Patos (RS), em Racle (PE), Banaji (RS) e Campo Largo (PR) e distribui seus produtos nacionalmente em mais de 40 países. Além do tradicional **Arroz** Tio João, a **Josapar** está presente no mercado com o **arroz** e o **Feijão Meio Biju**, com a linha de alimentos em pó à base de proteína isolada de soja **SuppaSoy**, entre outras marcas: **Azeite Nova Oliva**, **Soy+**, **Beleza**, **Exato**, **Tio Mitigo** e **Tio Frito**. A empresa também conta com a divisão de insumos liderada pelo **Supleno Insumos**. Outras informações: [www.josapar.com.br](http://www.josapar.com.br)

Imagem: Reprodução/Divulgação  
 Fonte: Assessoria de Imprensa  
 Postado por Sheilla Martins às 13:45:00

Meus redes sociais

Trabalho

Powered by Google Tradutor

Total de visualizações de página  
**1,121,536**

Vendentes Online  
 2 online

Curta e Página Sheilla Martins Blog no Facebook para Acompanhar as Notícias

Sheilla Martins  
 200 curtidas

Seja a primeira pessoa entre seus amigos a curtir isso.

Coloque seu e-mail para receber as atualizações do site Sheilla Martins

Email address:

Pesquisa no blog

EMPRESAS PARCEIRAS DA SUA ACESSORIA E PRODUÇÕES



Restaurante Canyon de Coquebino

Fazenda Praia Coquebino - Bela Mar, s/nº Praia do Coquebino - PB - Brasil



Pousada Mar e Bessa possui ainda Vila Macedônia, um conjunto de casinhas, onde o hóspede pode estacionar seu veículo diante do próprio apartamento. Mar e Bessa Pousada & Lounge - Av. Argemiro de Figueiredo, 2000, Praia do Bessa, João Pessoa. Fone: (83) 99645-047

Postagens populares da semana

SANCHES AUTOESTIMA TERAPEUTA WILLIAM SANCHES DA OZCA PARA BEPROGAMAR A MENTE E TER UMA VIDA FELIZ

A vida autêntica é um sentimento que chega até nós mas poucos conseguem sentir. Eles passam a se sentir felizes, energizados, escorpidos...

CARLINHOS MAMA LANÇA CURSO COM CERTIFICAÇÃO FAEL Carlinhos Mama acaba de lançar seu curso digital Marketing de Influência, o poder do engajamento. A modalidade EAD com apoio e cert...

5 BENEFÍCIOS DO ARROZ