

Título: Inove: Conheça quatro opções de arroz para incluir na sua alimentação

Veículo: Ibahia

Cidade: Salvador

Página: Web

Cm2: 997.06

Mídia: Web

Data: 14/02/2020

Jornalista: Redação

SAÚDE

Inove: Conheça quatro opções de arroz para incluir na sua alimentação

Proveniente da China, o arroz preto é rico em vitaminas, Cálcio, Magnésio, Ferro e Zinco

Redação Dino

14/02/2020 às 08h45 - Atualizada em 14/02/2020 às 08h45.

[Curtir 1](#) [Compartilhar 1](#) [Tweetar](#)



Presente nos pratos da maioria dos brasileiros, o arroz branco é parte tradicional da nossa alimentação diária. Mas é possível diversificar, já que existe uma grande variedade deste grão proveniente de diferentes regiões do mundo. Conforme Luis Augusto Krause, diretor executivo da marca de arroz, Tio João, é possível encontrar uma infinidade de outros tipos de arrozes, além do branco.



Foto: Reprodução

VEJA MAIS

Quer inovar na alimentação? Conheça os benefícios do arroz selvagem

Aprenda a preparar uma deliciosa pizza de arroz com sobras do almoço de domingo

Receita detox: Saiba como fazer macarrão de arroz

Nos últimos anos, esta variedade tem se popularizado de forma muito mais rápida, já que os benefícios dos chamados "super arrozes", caiu nas graças dos atletas e das pessoas com restrições de dietas. Além de oferecerem sabor diferenciado, os outros tipos de arroz trazem nutrientes essenciais para a manutenção do organismo. Conheça mais:

1. Arroz Integral

Para aqueles que desejam uma alimentação mais rica em nutrientes, o arroz Integral é uma ótima opção. Seu método de produção, que não passa pelo mesmo sistema de refinamento que o branco, garante a preservação de seus nutrientes internos, como vitaminas do tipo B, magnésio e fibras, garantindo maior saciedade. Rico em fibras, contribui para um melhor funcionamento do intestino e auxilia nas dietas de emagrecimento se consumido moderadamente.

2. Selvagem

O arroz selvagem é um grão escuro e proveniente do Canadá. De sabor adocicado semelhante ao das nozes, é um fonte rica de proteínas e vitaminas do complexo B, que agem no metabolismo e auxiliam no ganho de massa muscular.

3. Arroz Preto

Proveniente da China, o arroz preto é rico em vitaminas A, B1, B2, B6, B12, Cálcio, Magnésio, Ferro e Zinco, apresenta alto teor de fibras e também auxilia na redução de taxas de colesterol. Além disso, apresenta um aporte considerável de compostos fenólicos, flavonoides e antocianinas, que combatem os radicais livres.

4. Arroz Vermelho

Com textura firme e rico em fibras, sais minerais, proteínas e vitaminas, o arroz vermelho é uma ótima opção para acompanhar carnes vermelhas ou frutos do mar. Além do seu visual chamativo e diferenciado, é também um agente contra o aumento dos índices de colesterol ruim no sangue e na promoção de melhorias nos sistemas intestinal e digestivo.