

Título: Dia Internacional do Arroz: confira 5 curiosidades sobre o alimento
Veículo: Sabor à Vida Gastronomia
Cidade: São Paulo

Mídia: Web
Data: 28/10/2019
Jornalista: Sabor à Vida

29 de outubro de 2019



Home » Notícias » Dia Internacional do Arroz: confira 5 curiosidades sobre o alimento



Áreas: [Dados Comemorativos](#) [Destaque](#) [Notícias](#) [Narração](#)

Dia Internacional do Arroz: confira 5 curiosidades sobre o alimento

28 de outubro de 2019 | Sabor à Vida | 0 comentários | Áreas: [arroz](#), [carboidratos](#), [curiosidades](#), [datas comemorativas](#), [dia internacional do arroz](#), [fibras](#), [gastronomia](#), [josapar](#), [minerais](#), [notícias](#), [nutrição](#), [nutrientes](#), [tio joão](#), [vitaminas](#)

Todo apaixonado por gastronomia precisa de uma ajuda para cuidar do corpo.

Massagem corporal
 Tratamento facial
 Tratamento capilar
 Banho de lua

Benedita Vaz - Tratamentos Massoterapeutas
 Agende uma sessão: +11 94240-6454

Guia Gastronômico
 cadastre sua empresa agora mesmo!



O terceiro alimento mais consumido no mundo e que está presente na gastronomia internacional e, principalmente, nas mesas dos brasileiros, tem um dia só dele. O Dia Internacional do Arroz é celebrado no dia 31 de outubro.

Soltinho, macio e nutritivo, acompanha muito bem diversos pratos, o arroz é campeão em fibras, vitaminas e minerais, apresenta baixo teor de lipídeos (gorduras) e é uma boa fonte de energia devido à grande quantidade de amido (carboidrato).

Curiosidades do arroz

1 - Além dos inúmeros benefícios do arroz, ele é fonte de energia, fibras, fonte de carboidratos completo, é essencial para uma dieta saudável e balanceada. O arroz é capaz de suprir 20% da energia e 15% da proteína da necessidade diária de um adulto, além de conter vitaminas, sais minerais, fósforo, cálcio e ferro, segundo a Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO).

2 - A combinação do arroz com feijão é uma refeição completa, do ponto de vista nutricional. Isso 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.

Leia mais: [6 pratos bem comuns que podem ser harmonizados com vinho](#)

3 - O arroz tem várias simbologias. A tradição de jogar arroz nos noivos veio da China, quando um poderoso mandarim fez com que o casamento de sua filha se realizasse sob uma chuva de arroz - o símbolo da fartura para os chineses.

4 - O arroz já foi usado como unidade primária de troca. No período Heian - última divisão da história clássica japonesa, que foi do ano 794 ao 1185 - foi marcado pela paz, mas de fraqueza econômica no país. Por volta do ano 1000, o governo não sabia como emitir mais moeda e o dinheiro foi gradualmente desaparecendo.

5 - Os budistas têm por tradição oferecer comida aos mortos, para que suas almas tenham com o que se alimentar durante a viagem que a morte representa. Na China, muitas pessoas têm o hábito de servir tigelas de arroz cozido às almas queridas, em altares ou em túmulos.

Sobre a Josapar

A Josapar, uma das dez maiores empresas de produtos alimentícios do Brasil, é a detentora do Tio João, a marca de arroz mais lembrada pelos consumidores no País, segundo o Top Of Mind 2019. A linha possui mais de 30 produtos e uma grande variedade de grãos, entre eles o orgânico, o integral, o tipo especial para risoto, além das preferências de várias partes do mundo.

[Site](#) / [Facebook](#)

Gastronomia no Estado de SP

Selecione a Cidade:

Sabor à Vida



Destaque Sabor à Vida | Eventos

Notícias

Sabor à Vida visita fábrica e novo escritório do Grupo HEINEKEN em Itu

18 de outubro de 2019 | Sabor à Vida | 2



No dia 17 de outubro, a equipe do portal Sabor à Vida Gastronomia esteve no Grupo HEINEKEN, em Itu, para

Destaque Parceiros



Destaque Parceiros | Notícias

Parceiros

Veja como a FMA - Felipe Montador Autônomo em Itu pode te ajudar

30 de setembro de 2019 | Sabor à Vida | 0



Quando precisamos de algum montador, muitas vezes ficamos na dúvida quando encontramos algum contato ou até mesmo quando alguém nos



Roteiro "Do Cafezal ao Cafezal" foi destaque no Antena Paulista da Rede Globo

17 de setembro de 2019



Restaurante Rancho do Pescador é indicado como um dos destaques em 2019

10 de setembro de 2019



Apassionado por antiguidades? Então você precisa conhecer o A. R. Antiguidades!

4 de julho de 2019 | 0

Quem não é visto não é lembrado!
ANUNCIE CONOSCO!

Destaque Artigos

