

**Título:** Porque o arroz integral pode dar um up na sua saúde  
**Veículo:** Comunidade Vip  
**Cidade:** Nacional

**Página:** web  
**Cm2:** 1137

**Mídia:** Web  
**Data:** 14/02/2018  
**Jornalista:** Redação

QUEM SOMOS COLUNISTAS ANUNCIE AQUI ENCONTRE SUA REVISTA CONTATO



MODA SOCIEDADE GASTRONOMIA POLÍTICA MUNDO DECOR MOTOR



## PORQUE O ARROZ INTEGRAL PODE DAR UM UP NA SUA SAÚDE

COMUNIDADE VIP x 14/02/2018

VIVA MELHOR

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

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.

### 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.

### 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 mãozinha 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", esclarece Caroline. "E 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.

Fonte: Divulgação

ANTIOXIDANTE ARROZ ARROZ INTEGRAL EMAGRECIMENTO FIBRAS HEALTH NUTRIÇÃO  
NUTRICIONISTA SAÚDE VITAMINAS