Notícia

Carateres: 901

Título: Conheça 5 motivos para consumir farinha de arroz
Mídia: Web
Veiculo: Alto Astral
Página: Web
Data: 13/02/2018
Cidade: Afonso Cláudio
Cm2: 3230.3
Jornalista: Larissa Mortari

alto astral

Digite o que você procura...

RECEITAS | CABELOS | CORPO E DIETA | BELEZA E MODA | PARCEIROS | VÍDEOS

Notícias | Receitas | Bem-Estar | Amor e Sexo | Astral | Beleza e Moda | Casa | Entretenimento | Filhos e Família

Home » Saúde » Conheça 5 motivos para consumir farinha de arroz

Conheça 5 motivos para consumir farinha de arroz

Livre de glúten e com poucas calorias, a tradicional farinha japonesa é milenar e contribui com a saúde e o bem-estar do corpo

Por Larissa Mortari - 13/02/2018

(E) Existem vários motivos para consumir farinha de arroz. Descubra a melhor razão e aposte sem medo! FOTO Shutterstock

O arroz em sua versão tradicional está no prato do brasileiro todo santo dia – ou, pelo menos, na maioria dos dias. Quando triturado, o apreciado cereal se transforma em uma farinha muito mais saudável do que a trigo. Mas, se você ainda não provou e não está disposto a conhecer essa versão, vamos apresentar 5 motivos para consumir farinha de arroz!

Enquanto, por aqui, essa farinha ainda está sendo desmistificada, ela já é consumida no Japão há mais de 3 mil anos, utilizada inclusive em doces tradicionais, como o dango. Portanto, para incentivá-lo a incluir esse nutritivo alimento ao cardápio do dia a dia, apresentamos alguns de seus benefícios para a saúde. Vem ver!

Por que comer farinha de arroz?

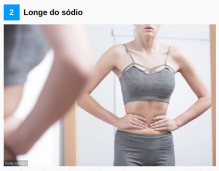
Descubra 5 motivos para apostar sem medo nesse alimento

Created by Alto Astral
on Feb 6, 2018

1 Mais saúde para você!

A farinha de arroz é rica em fósforo, um dos principais agentes na formação de dentes e ossos. O fósforo também age na contração dos músculos, liberando energia, e está presente no DNA e RNA humano. A falta dessa substância pode causar dores nos ossos, taquicardia, perda de memória, entre outros problemas. A farinha de arroz oferece cerca de 50mg de fósforo por porção (1/2 xícara).

2 Longe do sódio



O ingrediente contém 0mg de sódio. Por isso, é uma excelente aposta para quem busca desinchar, já que o excesso de sódio é um dos grandes causadores de retenção de líquido. Também é interessante para quem tem hipertensão arterial, pois o consumo de sódio é comumentecitado nestes casos, sendo que causa aumento da pressão sanguínea e pode sobrecarregar o coração.

3 Pouco calórica

Getty Images

Se a ideia é comer alimentos que levam farinha na composição sem sabotar a dieta, a farinha de arroz é uma boa solução. A farinha de trigo tradicional possui em torno de 364 calorias por porção de 50g (1/2 de xícara), com 76g de carboidratos, enquanto a farinha de arroz possui, em média, apenas 185 calorias e 42g de carboidratos por porção.

4 Gordura sob controle!

Getty Images

Sem absolutamente nada de gorduras saturadas e gorduras trans, a farinha de arroz é excelente para manter os cuidados com a saúde, já que evita ilpas de gordura aumentam o colesterol ruim (LDL), que se deposita nas artérias e aumenta o risco de problemas cardíacos.

5 Cardápio enriquecido

Getty Images

Pessoas com dietas restritivas ao glúten e celíacos podem usar a alustar dessa farinha para preparar suas refeições. Diferentemente da farinha comum, ela não possui esta proteína em sua composição, tornando-se uma excelente alternativa para quem tem restrição alimentar.

Powered by playbuzz

Fonte Arroz Tio João®