

**Título:** Cinco razões para consumir farinha de arroz

**Veículo:** Elas por Elas - Portal GAZ

**Cidade:** Nacional

**Página:** Web

**Cm2:** 952.01

**Mídia:** Web

**Data:** 28/02/2018

**Jornalista:** Redação



MODA - BELEZA - CASA E DECORAÇÃO - COMPORTAMENTO - SAÚDE -

## CINCO RAZÕES PARA CONSUMIR FARINHA DE ARROZ

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

Compartilhar    



Foto: Divulgação

Parte da nossa cultura e tradição, o arroz está no prato do brasileiro todo santo dia. Quando triturado, o apreciado cereal se transforma em uma farinha muito mais saudável do que a tradicional farinha de trigo.

Enquanto por aqui ainda está sendo desmistificada, a farinha de arroz já é consumida no Japão há mais de 3 mil anos, utilizada inclusive em doces tradicionais como o dango. Para te incentivar a incluir essa nutritiva farinha no cardápio do dia a dia, a marca **Tio João**, referência quando o assunto é arroz, apresenta os benefícios que o consumo de farinha de arroz pode te proporcionar.

**1- Mais saúde:** 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- Nada de sódio:** a farinha de arroz 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 contraindicado nestes casos, visto que causa aumento da pressão sanguínea e pode sobrecarregar o coração.

**3- Pouco calórica:** se a ideia é comer alimentos que levam farinha na composição sem sabotar a dieta, a farinha de arroz é uma boa saída! 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- 0% de gordura:** sem absolutamente nada de gorduras saturadas e gorduras trans, a farinha de arroz é excelente para manter os cuidados com a saúde, já que esses tipos de gordura aumentam o colesterol ruim (LDL), que se deposita nas artérias e aumenta o risco de problemas cardíacos.

**5- Sem glúten:** pessoas com dietas restritivas ao glúten e a celíacos podem usar a abusar 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.

### Na prateleira

A Farinha de Arroz - **Tio João** é encontrada facilmente em supermercados de todo o Brasil. Além de todos os benefícios já listados, o produto é versátil e pode compor diversas receitas, tais como **Panqueca sem glúten**, **Cookie de Arroz** e **Massa de Pastel**. O produto está disponível em embalagens de 1kg com preço sugerido de R\$ 6,98.