

**Título:** 5 benefícios do arroz  
**Veículo:** Plena Mulher  
**Cidade:** São Paulo

**Página:** Web  
**Cm2:** 1093

**Mídia:** Web  
**Data:** 10/07/2018  
**Jornalista:** Redação



Home > Editorias > Nutrição > 5 benefícios do arroz

## 5 benefícios do arroz

Por Redação - 10/07/2018

46 0



Imagem: pasrasaa / shutterstock

**Presente na alimentação diária, o arroz é essencial para uma dieta saudável e balanceada.**

Item essencial da clássica combinação das refeições brasileiras, o arroz proporciona inúmeras vantagens para a alimentação. Como nem todas são conhecidas, a nutricionista Caroline de Salve, nos aponta os cinco principais benefícios no consumo do arroz:

- Fonte de energia** – O arroz é um alimento rico em carboidratos, que são uma fonte de energia essencial para o organismo. Os carboidratos são responsáveis por atividades como andar, correr, trabalhar, fazer exercícios, entre muitas outras. Por este motivo, o seu consumo é essencial e até mesmo vital.
- Fonte de fibra** – Um alimento completo, o arroz é também fonte de fibras, principalmente em sua versão integral. Uma dieta rica em fibras é essencial para a manutenção da boa saúde. As fibras são consideradas um alimento funcional, pois auxiliam na melhora das funções vitais e na prevenção, ou tratamento de doenças.
- Evita a perda de massa magra** – Os carboidratos existentes no arroz são responsáveis por inúmeras funções em nosso organismo, entre elas a nutrição de todas as células, inclusive as do sistema nervoso central. Com a diminuição de carboidratos da dieta, o organismo acaba usando proteínas para produzir energia, gerando perda da massa muscular. Além disso, ao remover de vez os carboidratos podem ocorrer dores de cabeça, irritação, cansaço físico e mental, alteração no humor, etc.
- Fonte de carboidrato complexo** – Os carboidratos simples como mel, açúcares, entre outros são fontes de energia imediata, sendo digeridos e absorvidos rapidamente. Os carboidratos complexos, como é o caso do arroz, aveia, milho, pão, etc. são digeridos lentamente pelo organismo, aumentando de maneira gradativa a glicemia no sangue. As vantagens são muitas, pois, graças a sua lenta absorção, o organismo fica com a sensação de saciedade por mais tempo. Os carboidratos complexos são importantes aliados para o emagrecimento e a prática de atividade física.
- Arroz com feijão: uma refeição completa** – Do ponto de vista nutricional, a combinação arroz com feijão é completa. 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.

"O arroz e o feijão formam uma importante fonte de aminoácidos essenciais para o corpo. Estes dois alimentos, além de saborosos, nos permitem uma alimentação gostosa e, ao mesmo tempo, muito saudável. O arroz é uma fonte de energia (carboidrato) e ainda possui fósforo, ferro, cálcio e vitaminas B1 e B2. Já o arroz integral fornece ainda uma quantidade maior de fibras, essenciais para o funcionamento adequado do intestino e a prevenção de algumas doenças. Além disso, o arroz apresenta quantidade baixa de sódio e taxas pequenas de gordura. Por isso, é indicado a todos que desejam ter uma dieta equilibrada e saudável".

Porém, para não se tornar um vilão da balança, fique de olho! "É claro que o consumo em excesso pode causar sobre peso, porém são raros os casos de pessoas que engordam por comer muito arroz, a maioria das vezes o problema está nos outros alimentos do cardápio".

**Caroline de Salve** é nutricionista e colaboradora da Josapar, que é detentora da marca **Trio João**, referência nacional no mercado de arroz e uma das maiores empresas de produtos alimentícios do país. Fundada em 1922 em Pelotas (RS), possui unidades industriais em Pelotas (RS), em Recife (PE), Itaquí (RS) e Campo Largo (PR) e distribui seus produtos nacionalmente e em mais de 40 países.  
[www.josapar.com.br](http://www.josapar.com.br)

TAGS: alimentação | arroz | carboidrato | Caroline de Salve