

Título: Arroz integral ou orgânico: conheça as diferenças e os benefícios

Veículo: Comida na Mesa

Cidade: Nacional

Página: Web

Cm2: 1463.78

Mídia: Web

Data: 20/11/2018

Jornalista: Redação

HOME

f @



SOBRE ARTIGOS NOTÍCIAS DICAS BEBIDAS RECEITAS VEGANAS/VEGETARIANAS RESTAURANTES CONTATO



Início > Destaques > Arroz integral ou orgânico: conheça as diferenças e os benefícios

DESTAQUES DICAS

Arroz integral ou orgânico: conheça as diferenças e os benefícios

20 de novembro de 2018 17



Um dos alimentos mais consumidos no mundo todo é o arroz, rico em carboidratos que garantem a energia essencial para o organismo funcionar. O grão também é fonte de vitaminas do complexo B e fibras, tornando-o completo. Mesmo assim, é possível encontrar no mercado outras opções de arrozes que são ainda mais saudáveis.

O arroz [Tio João](#) conta em seu portfólio com os tipos integral, integral orgânico e vitaminado, ideais para dietas equilibradas. Mas, na hora de consumi-los, surgem diversas dúvidas sobre eles. Afinal, quais são os tipos, as diferenças e seus benefícios? Confira as dicas do Tio João!

Arroz Integral

Rico em fibras e nutrientes, o arroz integral contribui para o bom funcionamento do intestino, aumenta a sensação de saciedade e reduz a absorção de gordura pelo organismo. Na comparação com o branco, tem maior concentração de magnésio e ômega 3. O magnésio auxilia no combate ao colesterol ruim, promove benefícios na formação dos ossos, evitando a desmineralização óssea e prevenindo problemas como a osteoporose. Já o ômega 3 protege a saúde cardiovascular e cerebral.

Graças à tecnologia avançada em seu processamento, o Arroz Tio João Integral dispensa a escolha e a lavagem dos grãos, além de garantir um preparo rápido e prático. Fica pronto em apenas 20 minutos e pode ser encontrado em pacotes de 500 gramas, um quilo, dois quilos e na versão boil in bag (com oito saquinhos que totalizam um quilo).

Arroz Integral Orgânico

Cultivado sem o uso de adubos e agrotóxicos, o arroz integral orgânico é o preferido dos adeptos da alimentação natural. Por não passar por nenhum processo químico ou de refinamento, os nutrientes são preservados, o que garante um valor nutritivo maior, além de manter o aroma e o sabor naturais do grão. É indicado por nutricionistas por ser rico em fibras solúveis que auxiliam na digestão e por promoverem a sensação de saciedade.

Fonte: assessoria de imprensa

Publicidade

