

Prevenção de doenças

Algumas doenças também podem ser prevenidas através do consumo de arroz

OBESIDADE - Uma dieta rica em arroz integral pode ser recomendada para quem quer perder peso.

HIPERTENSÃO - Ao eliminar excesso de líquidos, baixa a pressão arterial.

ENFERMIDADE DE RINS - Ao eli-

minar excesso de líquidos, facilita a função renal, sendo um ótimo aliado para cura de disfunções renais.

DIABETES - O arroz ajuda a eliminar a água e ao mesmo tempo libera glicose de uma forma moderada e constante, o que permite estabilizar

os níveis de açúcar no sangue, sendo útil para os diabéticos.

COLESTEROL - A presença do gama-orizanol no arroz integral pode ajudar a baixar o LDL e aumentar o HDL no sangue e diminuir triglicérides.

Alguns tipos de arroz

ARROZ PRMELHO - Apresenta uma pedicela e o colmo, mas não possui o glúten e o amido, tornando-o mais leve.

ARROZ PARQUILIZADO - Para que o arroz não cozinhe muito rápido, ele é tratado com produtos químicos e, portanto, não é recomendado para consumo.

ARROZ BARRADO - É um tipo de arroz que é tratado com produtos químicos para que ele não cozinhe muito rápido. É muito comum nas padarias.

ARROZ BARRADO - Também conhecido como arroz, apresenta uma casca dura e não é recomendado para consumo.

ARROZ BARRADO - É um tipo de arroz que é tratado com produtos químicos para que ele não cozinhe muito rápido. É muito comum nas padarias.

ARROZ BARRADO - É um tipo de arroz que é tratado com produtos químicos para que ele não cozinhe muito rápido. É muito comum nas padarias.



minar o excesso de líquidos para a função renal.

ARROZ ARRUJADO - É um tipo de arroz que é tratado com produtos químicos para que ele não cozinhe muito rápido. É muito comum nas padarias.

ARROZ INTEGRAL - É um tipo de arroz que é tratado com produtos químicos para que ele não cozinhe muito rápido. É muito comum nas padarias.

ARROZ INTEGRAL - É um tipo de arroz que é tratado com produtos químicos para que ele não cozinhe muito rápido. É muito comum nas padarias.

com o arroz, ele também contém o ácido fólico.

ARROZ PRETO - É um tipo de arroz que é tratado com produtos químicos para que ele não cozinhe muito rápido. É muito comum nas padarias.

ARROZ PRETO - É um tipo de arroz que é tratado com produtos químicos para que ele não cozinhe muito rápido. É muito comum nas padarias.