

# Um par mais do que perfeito

Quando falamos de arroz, pensamos logo em arroz perfeito, polido, branco, fino, cozido e pronto para ser consumido. Mas, afinal, qual é a diferença entre o arroz perfeito e o arroz integral? O arroz integral é aquele que mantém a casca, o gérmen e o farelo, enquanto o arroz perfeito tem apenas o arroz branco.

O arroz integral é mais saudável e nutritivo do que o arroz perfeito. Ele contém mais fibras, vitaminas e minerais. Além disso, o arroz integral ajuda a controlar o açúcar no sangue e a reduzir o colesterol. Por isso, é recomendado para quem quer manter a saúde e a forma física.

Por outro lado, o arroz perfeito é mais fácil de digerir e é mais gostoso. Ele também é mais barato e mais fácil de encontrar. Por isso, é muito popular entre as pessoas que não têm tempo ou dinheiro para comprar arroz integral.

Embora o arroz perfeito seja mais popular, o arroz integral é uma opção mais saudável. Se você quer melhorar sua saúde e sua forma física, tente substituir o arroz perfeito pelo arroz integral. Você vai perceber a diferença.

Quando falamos de arroz, pensamos logo em arroz perfeito, polido, branco, fino, cozido e pronto para ser consumido. Mas, afinal, qual é a diferença entre o arroz perfeito e o arroz integral? O arroz integral é aquele que mantém a casca, o gérmen e o farelo, enquanto o arroz perfeito tem apenas o arroz branco.

O arroz integral é mais saudável e nutritivo do que o arroz perfeito. Ele contém mais fibras, vitaminas e minerais. Além disso, o arroz integral ajuda a controlar o açúcar no sangue e a reduzir o colesterol. Por isso, é recomendado para quem quer manter a saúde e a forma física.

## Razões para consumir

**O arroz é o segundo alimento mais consumido no mundo e seu cultivo é mais antigo que a civilização. Sua origem é asiática e sua cultura iniciou-se há mais de 7 mil anos. A nutricionista do Irga, Cleusa Amaral, enumera alguns dos vários motivos que nos levam a consumi-lo:**

■ É rico em carboidratos, importantes fontes de energia para nosso organismo manter a integridade funcional do tecido nervoso, desenvolver e restaurar tecidos e manter as funções vitais.

■ Devido ao processamento aplicado sobre o arroz, ele perde parte

de seu valor nutricional, entretanto, basta consumir o arroz integral para voltar a ter um alto valor nutricional.

■ Regula o funcionamento do intestino, bem como reduz o risco de câncer sobre este órgão.

■ Auxilia na prevenção de doenças dos sistemas digestivo e cardiovascular.

■ O magnésio encontrado no arroz integral contém boas doses, que podem aliviar os sintomas de TPM e cálculos renais.

■ O orizanol encontrado no arroz

(óleo do arroz) reduz o colesterol. Sua biodisponibilidade é maior quando não se refoga o arroz.

■ Também encontramos selênio no arroz. Esse mineral antioxidante melhora o sistema imunológico e o sistema nervoso central.

■ A vitamina B6 reduz alergias, ansiedade, asma, depressão e doenças cardíacas.

■ O arroz integral ou parboilizado integral ajudam a perder peso.

■ O arroz integral contribui para a eliminação do excesso de líquidos no organismo.