

nutrição

Arroz e feijão: dupla mais que perfeita

Juntos, eles são uma fonte completa de proteínas e ainda oferecem nutrientes que são essenciais na prevenção de doenças crônicas, como o câncer, além de ajudar na perda de peso e a proteger os dentes das cáries

por | *Lais Almeida*
foto | *Diego Rousseaux*



Há quem diga que o arroz — com provável origem no sudeste da Ásia — foi trazido pelos portugueses ao Brasil, onde foi combinado ao feijão, que já era consumido pelos índios. Outra versão dessa história é o casamento do arroz com a feijoada, que foi criada por africanos ou portugueses. Existem, ainda, autores que defendem que o Brasil foi o primeiro país da América a cultivar o cereal, muito antes da chegada dos europeus. Mas, independentemente de sua história, uma coisa é certa: a dupla está enraizada na cultura dos brasileiros. De acordo com dados do Ministério da Agricultura, o consumo anual de feijão é de 19 quilos por pessoa, e o de arroz chega a 25 quilos. “É não é para menos. A junção dos ingredientes fornece proteínas de forma integral, uma vez que as propriedades do arroz completam as do feijão e vice-versa”, afirma Bianca Innocencio, nutricionista funcional da clínica Andrea Santa Rosa, do Rio de Janeiro (RJ).

nutrição

Casamento perfeito

Estudos da International Agency for Research on Cancer, da Organização Mundial da Saúde (OMS), comprovaram que a combinação é capaz de diminuir os riscos de câncer de boca — o sétimo mais comum no Brasil —, de faringe e de laringe. Outro benefício do par é a absorção de flúor. De acordo com a Faculdade de Odontologia de Piracicaba da **Unicamp** (SP), é possível aumentar em 30% a absorção do elemento quando a água fluoretada é usada durante o cozimento dos grãos, o que ajuda a controlar a cárie nos dentes. E não é só: a união dos alimentos é fonte de proteínas semelhantes às da carne vermelha. Segundo Bianca Innocencio, o arroz é pobre no aminoácido lisina, que o feijão tem de sobra. Por outro lado, o cereal é farto em metionina, aminoácido que não é encontrado em abundância na leguminosa. Resultado: além de serem essenciais para os tecidos do corpo — como ossos, pele, órgãos e músculos —, as proteínas também contribuem para a produção de hormônios e estão relacionadas ao emagrecimento, já que promovem saciedade e ajudam a queimar calorias.

JÁ PARA A PANELA!

Existem truques para deixar tanto o arroz quanto o feijão ainda mais saborosos e saudáveis. O primeiro deve ser bem lavado, até que o amido — responsável por deixar os grãos grudados— seja retirado por completo. Durante o cozimento, também vale a pena acrescentar alguns legumes, que, além de deixarem a receita mais colorida, garantem nutrientes extras. “Já o feijão deve ser salgado e temperado apenas após o cozimento, já que o sal endurece os grãos, impedindo o amolecimento das fibras e interferindo na gelatinização do amido”, aconselha Marcela Paloro. Não acrescentar *bacon*, charque e linguiça — fontes de gordura saturada — no preparo também é uma forma de deixar a refeição mais leve. “O alho é anti-hipertensivo e fica delicioso no feijão [*assim como no arroz!*]”, indica Bianca Innocencio. Para Marcela, o ideal é deixar os grãos em água quente e em remolho por aproximadamente uma hora, em vez de deixá-los de molho de um dia para o outro. Isso porque a ação melhora o índice de reidratação, acelera o processo de cocção e dificulta a perda de nutrientes por dissolução. “O descarte da água de remolho reduz a produção de gases formados a partir de carboidratos complexos, como rafinose e estaquiose, não digeríveis pelo organismo”, esclarece Marcela.

Índice glicêmico equilibrado

As vantagens para a boa forma podem ser comprovadas no estudo publicado no *The American Journal of Clinical Nutrition*, em que 203 mulheres do Rio de Janeiro foram observadas durante 18 meses. No primeiro trimestre da pesquisa, as que lançaram mão da dieta com arroz e feijão tiveram perda de peso superior ao restante da turma, que foi submetida a outras dietas de redução calórica. A razão desse resultado é o equilíbrio glicêmico da alimentação. “Quando combinamos um alimento de alto índice glicêmico (IG) [*como o arroz*] com um de baixo IG [*a exemplo do feijão*], a refeição pode chegar a uma classificação média e elevar gradativamente os níveis de glicose no sangue, não gerando picos de insulina e controlando melhor a fome”, esclarece Marcela Paloro, nutricionista na empresa SDS Serviços Médicos e docente das Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU), de São Paulo (SP). As fibras presentes na mistura também potencializam a sensação de saciedade, enquanto os carboidratos reduzem a vontade de beliscar ao longo do dia.

Cereal para emagrecer

E quando o assunto é carboidrato, o arroz é um prato cheio. “Esse macronutriente auxilia na produção de glicogênio muscular, fonte de energia utilizada durante os exercícios”, ressalta Rita de Cássia Leite Novaes, nutricionista da Consultoria Alimentar, de São Paulo (SP). E essa carga de energia extra também ajuda a mandar embora o cansaço e a fadiga. Uma pesquisa feita pelo Baylor College of Medicine, centro de estudos localizado no estado do Texas, nos Estados Unidos, comprovou que quem consome uma porção de arroz diariamente tem no organismo menos gordura e mais minerais — como potássio, ferro e magnésio. Mas o consumo deve ser moderado, principalmente quando ingerido sem a companhia de leguminosas, pois, como o cereal tem “rápida absorção de glicose e provoca uma queda acentuada do açúcar no sangue, gera fome e ganho de peso caso não haja a queima de calorias pela prática de atividades físicas”, alerta Marcela. Para a especialista, o ideal é investir na versão integral do cereal, já que o arroz branco possui IG de 56 e o integral, próximo a 50. O tipo integral também possui mais fibras (que melhoram o trânsito intestinal), vitaminas do complexo B, ferro,

As fibras presentes na mistura potencializam a sensação de saciedade, enquanto os carboidratos reduzem a vontade de beliscar ao longo do dia

manganês, selênio e zinco, "uma vez que não é refinado e permanece com a composição integral de camadas: casca e película", completa. Os arrozes preto, vermelho e selvagem também são repletos de vantagens. "O primeiro é rico em propriedades antioxidantes e auxilia na prevenção de danos celulares e doenças crônicas, como as cardiovasculares e o diabetes; o segundo ajuda na redução do colesterol e na prevenção de doenças do coração; e o terceiro possui boas quantidades de proteínas, fibras e aminoácidos", revela Rita de Cássia.

Feijão, aliado da saúde

Item básico no prato, "o feijão é fonte de diversas vitaminas do complexo B — como ácido fólico —, ferro não heme [que necessita de vitamina C para ser absorvido], cálcio, proteínas e fibras", destaca Bianca Innocencio. Além de afastar a anemia, o ferro presente no alimento é superindicado para as mulheres que estão em período menstrual ou com deficiência do mineral. Isso porque essa leguminosa — ao contrário da carne — tem poucas calorias e é praticamente livre de gorduras. "As fibras, por sua vez, auxiliam no combate ao colesterol, diminuem o risco de doenças cardiovasculares, promovem saciedade e garantem o bom funcionamento do intestino. O feijão também é rico em antioxidantes e possui potássio, fósforo, cobre, zinco e magnésio", salienta Rita. Assim como o arroz, o feijão também tem diversas versões, com algumas variações de benefícios: "o feijão preto ajuda no controle do colesterol e da pressão alta; o de corda é fonte de proteína e energia; o branco contribui para retardar a absorção de açúcares no sangue [inibindo o processo de digestão dos carboidratos]; o vermelho é rico em cálcio e ferro; e o carioca — o mais consumido no País — é uma boa opção contra o diabetes", conta Rita. 🍎

COMPOSIÇÃO IDEAL

De acordo com Bianca Innocencio, a quantidade adequada de cada item da dupla dependerá do objetivo e do peso corporal de cada um. "Uma pessoa que pesa 70 quilos e quer manter o peso, por exemplo, normalmente precisa de uma concha [média] de feijão e quatro colheres [sopa] de arroz. Mas é claro que esta medida pode variar de acordo com a quantidade de atividade física praticada e o propósito alimentar", ressalta. De forma geral, a composição ideal de cada refeição é:

