

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 pedrinha branca no centro, graças ao modo de cultivo e ao tipo de arroz.

ARROZ PARQUIZADO - Para que fique mais macio, o arroz é cozido com água fervente, quando os grãos estão cozidos, são lavados com água fria e resfriados em água corrente.

ARROZ BAMBÔ - Especialidade japonesa, este tipo de arroz é produzido e elaborado desde utilizado para fazer sushi. É muito popular nas partes orientais do Brasil.

ARROZ BAILANDÊS - Também conhecido como arroz, apresenta uma característica única: o arroz é cozido com leite.

ARROZ MALAYEM - Rico em proteínas, possui sabor e qualidade diferenciados em relação aos outros tipos de arroz. Foi desenvolvido para ser usado na culinária indiana. É muito popular no sul do Brasil.

ARROZ JAPONÊS - Conhecido também como arroz japonês, é muito popular no sul do Brasil.



com leite e possui um sabor único de arroz.

ARROZ ARBUJENHA - É um arroz polido, o qual mantém as características tradicionais.

ARROZ INTEGRAL - Além de fibras, vitaminas e sais minerais, pode ser encontrado em grãos longos e curtos.

ARROZ DO TERMO - Também conhecido como arroz vermelho, é muito popular no sul do Brasil.

com leite e possui um sabor único de arroz.

ARROZ PRETO - É um tipo de arroz com grande quantidade de fibras e proteínas. Foi desenvolvido pelo Instituto Agronômico (IAC) de Campinas (SP) e é muito popular no sul do Brasil.

ARROZ - Existem muitos tipos de arroz, cada um com suas características próprias. O arroz integral é considerado o mais saudável, pois contém todos os nutrientes do grão.