



FEIJÃO E ARROZ - NOSSA COMIDA DE CADA DIA

Dra. Isabel Costa Beber
Nutricionista Funcional da BIOLOGICA
Medicina e Nutrição

A dupla arroz e feijão é sem dúvida, o prato mais popular entre nós brasileiros. Por isto vamos falar desta dupla com um pouco de nossa visão de Nutricionista Funcional.

Riquíssimo em vitaminas do complexo B esta dupla é capaz de incrementar nossas defesas, aumentar a produção de serotonina, um dos neurotransmissores que nos dá a sensação de prazer, alegria e bem estar. Quando estamos carentes deste neurotransmissor, para compensar nosso cérebro aumenta o desejo e aumenta o consumo de alimentos energéticos, mas muito pouco nutritivos como doces, chocolates, biscoitos entre outros.

O arroz é um cereal de consumo mundial, mas de pouco hábito na Europa e América do Norte. O arroz pode ser integral ou polido. O integral mantém todas as qualidades nutritivas, pois os minerais e vitaminas estão na parte externa do arroz que é a parte eliminada quando ele sofre o polimento. Esse processamento leva à perda das vitaminas do complexo B e minerais como: cálcio, magnésio, ferro, potássio, zinco, fibras e gorduras insaturadas. O arroz branco torna-se então um arroz pobre em nutrientes e basicamente fonte de carboidratos de rápida liberação de glicose. Costumo falar aos meus pacientes que consumir arroz refinado (branco) diariamente pode ser o responsável pelo aumento de uma indesejada barriguinha, justamente pelo refinamento.

Existem vários tipos de arroz consumidos no Brasil. Os principais são os tipos agulhinha, agulhão, cateto, parbolizado, arbório, carneroli, basmati, preto, vermelho, quilombola, moti, selvagem entre outros. Atualmente, encontramos no mercado o arroz combinado com outros cereais altamente nutritivos como quinua, soja, centeio, cevada, aveia e outros.

Cada arroz tem sabores e peculiaridades distintos, mas faça sempre a opção pela versão integral, pois além de conter mais nutrientes liberam o amido mais lentamente, facilitando sua absorção. A única desvantagem do arroz na versão integral é seu custo ainda maior do que a do branco. Mas isso ocorre devido ao seu baixo consumo. Se toda família substituísse o arroz branco pelo integral, por pelo menos uma vez na semana, certamente ele teria custo mais acessível, pois o arroz integral é menos processado, ou seja, menor custo para a indústria. Além de ser altamente nutritivo o arroz integral é fonte de carboidratos, proteínas, fibras e gorduras insaturadas, essenciais à saúde. Já o feijão é o alimento "típico" do prato do brasileiro e é responsável pela maior parte das proteínas que ingerimos. Cada brasileiro ingere em média 16 Kg por ano.

A questão do gosto diferenciado do brasileiro por um tipo de feijão em algumas regiões pode estar ligado à própria história local ou regional. Os bandeirantes



paulistas comiam o feijão cariquinho misturado à farinha de mandioca e com caldo, origem do atual virado a paulista. O feijão preto não é consumido largamente no país, pois representa apenas 20% da produção brasileira, mas no Rio de Janeiro, assim como no Rio Grande do Sul, o feijão preto é o grande preferido, pois constitui o ingrediente basilar da feijoada, prato do séc. XIX, muito apreciado pelos cariocas. Na Bahia, onde a culinária baiana impõe ingredientes como o azeite-de-dendê, tipos diversificados de temperos e pimentas, etc., há o predomínio do feijão mulatinho que é usado até na feijoada, mas no acarajá e no abará é utilizado o feijão fradinho. Em parte do Nordeste o feijão-de-corda é misturado ao arroz em um prato muito popular chamado “baião-de-dois”. Em Belém é muito utilizado o feijão tipo manteiguinha (variedade do feijão branco americano) sendo trazido a esta região por Henry Ford na época da produção da borracha na Amazônia.

Em Minas Gerais, os antigos tropeiros de misturavam um feijão preto, farinha de mandioca e guarnecido com pedaços de lingüiça frita e torresmo (toucinho). Daí surgiu o famoso tutu-de-feijão, que em Minas vem acompanhado com pedaços de lingüiça frita, no Rio de Janeiro é coberto com molho de tomate, e em S. Paulo serve-se coberto com ovos fritos, torresmos e costeletas de porco. Aqui no Rio Grande nossos “tropeiros” não utilizaram o feijão para suas viagens mas sim o arroz que cozido junto com o charque criou o nosso “arroz de carreteiro”.

Além destes temos outros feijões que são usados em outros pratos como:

Feijão-roxinho: presta-se bem para saladas, sopas e como acompanhamento;

Feijão-fradinho: também conhecido como feijão-macassar ou feijão-de-corda, usado no preparo de acarajé;

Feijão-mulatinho: bom para acompanhamento, embora em algumas regiões seja usado para feijoada;

Feijão-branco: para sopas e saladas, também fica excelente em cozidos;

Feijão-jalo: ótimo para sopas e saladas;

Feijão-rosinha: para acompanhamento; junto com o feijão-mulatinho, são os tipos mais consumidos;

Feijão-rajadinho ou feijão-verde: próprio para acompanhamento;

Feijão-canário: também para acompanhamento;

Feijão-carioca: é a variedade mais cultivada e consumida pelos brasileiros.

Nutricionalmente falando, os feijões tem uma composição rica em nove aminoácidos essenciais, ou seja, aqueles em que o organismo não produz, como alanina, valina, leucina, cistina, tirosina, fenilalanina, triptofano, lisina, histidina, importantíssimo para o crescimento e o reparo de tecidos em constante renovação, além de fibras que ajudam a formação do bolo fecal.

Uma dica: Alimentos que são fonte de cálcio como laticíneos, gergelim e feijão branco podem inibir a absorção de alimentos fontes de ferro não heme como feijão, soja, lentilha e vegetais escuros. Por isto evite consumir os alimentos ricos em cálcio junto com os vegetais verde escuros (rúcula, espinafre, couve) e os feijões em geral.



Finalmente, para pensarmos em uma refeição saudável, não podemos ser tão simplistas e pensarmos em simplesmente consumirmos sempre arroz branco e feijão preto diariamente durante 10, 20,30 anos sem pelo menos ter experimentado um outro tipo de arroz ou de feijão. Uma refeição saudável é uma refeição variada e equilibrada, então precisamos variar nosso cardápio. Como cada tipo de feijão e cada tipo de arroz possuem nutrientes diferentes o ideal seria sermos menos conservadores e acrescentarmos em nossas refeições, além das verduras, legumes e proteínas, combinações criativas como por exemplo arroz preto com feijão branco, feijão preto com arroz vermelho, arroz selvagem com feijão adzuki entre outras.

Fonte: Biológica Medicina e Nutrição – www.cmbiologica.com.br – Newsletter