

## ARROZ - USOS MEDICINAIS

- \*É rico em carboidratos, a peça mais importante do quebra-cabeça nutricional.
- \*Tem alto valor nutricional. É importante fonte de minerais (fósforo, ferro e potássio) e vitaminas (tiamina, riboflavina e niacina).
- \*Auxilia na prevenção de doenças do sistema digestivo e do coração.
- \*Auxilia no tratamento de diabetes.
- \*Reduz o risco de câncer de intestino.
- \*Regula a flora intestinal, é anti-diarréico.
- \*É recomendado para alimentação de atletas. Tem médio valor calórico e lenta absorção.
- \*É hipoalergênico.
- \*Não contém glúten (é recomendado para celíacos).
- \*Não contém colesterol.
- \*É indicado na convalescença de quase todas as doenças.
- \*O arroz integral é rico em silício (útil na formação dos ossos, na prevenção da osteoporose e em terapia da fragilidade dos ossos).
- \*Combinado com feijão pode auxiliar na prevenção de câncer oral.

Fonte: <http://200.96.107.174/coma-arroz/paginas/nutricao.php>

### Propriedades Medicinais:

O arroz é utilizado desde há muito pela medicina natural para tratar distúrbios digestivos, desde a indigestão à doença diverticular. Também se pensa que possa aliviar casos ligeiros de diarreia e obstipação. Além disso, a investigação sugere que comer farelo de arroz, disponível em lojas de produtos dietéticos, pode reduzir o risco de cancro do intestino.

Antioxidante, emoliente e esfoliativo.

O arroz integral serve como alimento principal, bem mastigado e ensalivado é um poderoso alimento-medicamento. É extremamente importante como auxiliar no tratamento de vários distúrbios como: desequilíbrio psíquico, falta de memória, purificador do sangue e do aparelho digestivo. Se comido puro, faz cessar diarreias e gases, auxilia no tratamento de alergias. Por ser rico em fibras, auxilia no tratamento de prisão de ventre e inflamações cutâneas.

Decocção para lavagens: hemorróidas.

Decocção: colite, enterite, infecção intestinal.

### Remédio

Em quadros de intestino solto, o **arroz branco** puro é o melhor alimento sólido para aliviar o estômago e regular a evacuação, até a melhora do quadro clínico. É indicado devido ao alto teor de amido. “Um remédio caseiro simples e eficiente é a **água de arroz**, obtida pela fervura de 1 xícara do grão e uma cenoura grande, sem pele, cozida em um litro e meio de água com sal”, ensina Maria Mercedes.

Fonte: [HTTP://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/arroz/arroz-5.php](http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/arroz/arroz-5.php)

### Água de arroz, o remédio ideal contra a gastroenterite!

Ingredientes:

- 30 gr de arroz
- 1 litro de água
- 1 panela (com tampa)
- Mel (opcional)

Modo de preparo:

- Ferva o arroz por cerca de 30 minutos em uma panela. Cubra a panela com uma tampa para evitar a evaporação da água do arroz.

- Retire o arroz (você pode filtrá-lo) e guarde a água.

POSOLOGIA

- Beba a água de arroz (você também pode adicionar açúcar ou mel)

UTILIZAÇÃO

- Contra a diarreia e a gastroenterite

Fonte: <http://www.creasaude.com/N2571/remedios-caseiros/agua-de-arroz.html>

BENEFÍCIOS DO ARROZ INTEGRAL

Doutor Maximo Asinelli

O arroz integral só apresenta vantagens em relação ao arroz branco. Enquanto o integral tem grãos intactos, preservando assim a película e o gérmen, onde se encontra a maior concentração de nutrientes; o arroz branco polido não tem a película, por consequência tem menor valor nutricional.

"Eu indico o arroz integral na maioria das dietas pelo fato de ter uma maior concentração de nutrientes. A película tem uma maior concentração de fibras insolúveis que estimulam o sistema gastrointestinal e diminuem a fome. Além disso, contém grande quantidade de vitamina B1 que é praticamente ausente no arroz branco", explica o médico Maximo Asinelli.

O consumo regular do arroz integral traz muitos benefícios. Diminui os problemas intestinais como a constipação; melhora o metabolismo da glicose nos diabéticos; protege o sistema nervoso, devido à vitamina B1; melhora o metabolismo da contração muscular, sendo excelente para todos, e especialmente para atletas. É isento de glúten, portanto celíacos podem consumir.

Aumentar a quantidade de fibras é uma boa dica para quem deseja emagrecer, pois as fibras demoram mais tempo para serem digeridas, assim prolongam a sensação de saciedade. Mas, ao se aumentar a quantidade de fibras, deve-se aumentar também a quantidade de água.

Porém, é importante ressaltar que a quantidade da porção do arroz integral deve ser a mesma. Apesar de ter um valor calórico um pouco maior, tem o índice glicêmico menor. Portanto, não há alteração calórica significativa na dieta. Por ser um carboidrato, desse modo um alimento energético, deve ser consumido em porções que condizem com a necessidade de cada pessoa.

Doutor Maximo Asinelli (CRM-Pr 13037) é Médico Nutrólogo.

Fonte: <http://www.idademaiores.com.br/nutricao-2-marco-2.html>

## Arroz Preto

Emagreça com Saúde! Essa variedade, cultivada há mais de 4 mil anos na China, tem tudo para virar a grande aliada de quem quer emagrecer e, melhor ainda, esbanjando saúde. Já botou arroz preto no prato hoje? Não? Pois faça isso na sua próxima refeição habituando-se a ingeri-lo todos os dias. Assim você nocauteia a balança sem pôr em risco a sua saúde. Pesquisa feita pelo Instituto de Agricultura de Campinas, vinculado à Secretaria Estadual de Agricultura, revelou que essa variedade contém 20% mais proteína e 30% mais fibras do que a versão integral. As calorias são praticamente as mesmas – em 100 gramas, o preto traz 359 e o integral, 362.

E por que, então, o arroz preto ajudaria a enxugar as medidas? "Por causa das fibras", responde Tânia Collino, nutricionista clínica funcional, de São Paulo. Quanto maior a quantidade delas, maior também a queima calórica. Claro, o organismo tem que trabalhar mais para processá-las. Em outras palavras, o metabolismo pisa no acelerador. "Sem contar que as fibras dão saciedade", acrescenta a especialista.

Ou seja, você acaba consumindo porções menores. Não custa lembrar que essas substâncias auxiliam o funcionamento do intestino e isso é fundamental para o emagrecimento. E, como se fosse pouco, as fibras modulam a glicemia, a taxa de açúcar no sangue, evitando grandes descargas de insulina – o hormônio que é inimigo de um corpo enxuto –, e, conseqüentemente, o diabetes. Por fim, para coroar tantos benefícios do arroz preto para a saúde, mais um dado: ele é quase 11 vezes mais rico em antioxidantes do que seu parente mais próximo, o integral. Essas moléculas combatem os radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento precoce e pelo aparecimento de doenças. Em suma, arroz preto no prato todo dia é garantia de organismo em equilíbrio e emagrecimento duradouro.

Fonte: [http://saude.abril.com.br/edicoes/0300/corpo/conteudo\\_290612.shtml](http://saude.abril.com.br/edicoes/0300/corpo/conteudo_290612.shtml) - Por CARLA CONTE

## Arroz Selvagem

O arroz selvagem (*Zizania aquatica*) é um cereal cuja aplicação na indústria alimentar está crescendo rapidamente. Ele está sendo utilizado, por exemplo, no desenvolvimento de produtos de vários cereais integrais, em preparações de sopas instantâneas, cereais matinais, misturas para bolos e preparados para saladas com sabores especiais.

Sua composição é parecida com a da aveia: baixos teores de gordura (menos de 1%) e com altos teores de proteínas (12,5 - 15 %).

O arroz selvagem possui três componentes ativos: um glicosídeo fenólico com 3,4,5-trimetoxicinamato, e p-hidroxi acetofenona e um flavonóide glicosídeo com 3,4,5-trimetoxicinamato e luteonina.

Algumas pesquisas também revelaram a existência de biofatores na sua composição que poderão ser usados no desenvolvimento de uma dieta anti-diabética porque reduzem a formação de produtos finais da glicosilação avançada.

Atualmente existem nutricionistas que associam na preparação do arroz branco polido o arroz selvagem, melhorando o paladar e seu valor nutricional, estando também este produto disponível no mercado.

FONTE: RAMARATHNAM, N. et al. The contribution of plant food antioxidants to human health. Trends in Food Science & Technology, 6: 75, 1995.