



Arroz: de vilão a aliado

Nutricionista explica como o preparo e o tipo do grão influenciam na saúde e até no emagrecimento



Protagonista no prato dos brasileiros, o arroz costuma ser alvo de dúvidas quando o assunto é alimentação saudável, especialmente entre quem busca perder peso ou controlar os índices glicêmicos. Mas, de acordo com Cintya Bassi, coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, o alimento está longe de ser um vilão. A chave está na forma de preparo, no consumo e nas combinações no prato.

Um fato pouco conhecido pode mudar completamente o impacto do arroz no organismo: o congelamento ou resfriamento após o preparo. “Quando

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

consumido logo após o cozimento, aquele arroz fresquinho que estamos acostumados, ele tende a elevar mais rapidamente a glicose no sangue, estimulando a liberação de insulina. Mas, ao ser preparado, congelado ou resfriado por pelo menos 12 horas e depois reaquecido, o amido passa por um processo chamado retrogradação”, explica a especialista.

Esse processo transforma o amido em “amido resistente”, que não é totalmente absorvido pelo organismo. O resultado é uma digestão mais lenta, menor pico glicêmico, maior saciedade e benefícios para a saúde intestinal. “O índice glicêmico pode cair de cerca de 78% para 54%, o que faz diferença especialmente para quem precisa controlar a glicemia”, destaca Cintya. A recomendação é manter o arroz sob refrigeração estável, a geladeira funciona, mas o ideal é evitar muitas variações de temperatura, por isso, o congelamento é o mais adequado.

Arroz branco: pode, sim, fazer parte da dieta

Apesar da fama de “menos saudável”, o arroz branco pode estar presente em uma alimentação equilibrada, inclusive em dietas de emagrecimento. A principal diferença em relação ao integral está na menor quantidade de fibras, o que favorece uma absorção mais rápida dos carboidratos.

“Você pode perfeitamente consumir arroz branco e ainda assim perder peso, desde que haja equilíbrio”, explica a nutricionista. Entre as estratégias recomendadas estão o controle de porções (cerca de um quarto do prato) e a adição de ingredientes que aumentem o seu valor nutricional, como legumes, sementes e um fio de azeite.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

Outro ponto essencial é a combinação no prato. “O arroz branco deve sempre vir acompanhado de proteínas, como frango, peixe ou carne, e de fibras, presentes em folhas, legumes e sementes. Isso ajuda a reduzir o impacto glicêmico e torna a refeição mais completa”, orienta.

Arroz integral: mais fibras e melhor resposta glicêmica

O arroz integral é considerado a versão mais nutritiva do grão, por preservar suas camadas externas, ricas em fibras, vitaminas e minerais. Esse perfil contribui para uma digestão mais lenta e maior controle da glicemia.

“Em termos nutricionais, o arroz integral tem mais vitaminas e menor índice glicêmico do que o arroz branco, sendo uma escolha mais interessante para quem busca saúde metabólica”, explica Cintya. A maior quantidade de fibras também favorece o funcionamento intestinal e prolonga a sensação de saciedade.

Arroz parbolizado: equilíbrio entre praticidade e nutrição

O arroz parbolizado passa por um processo de encharcamento, aquecimento e secagem antes do polimento, o que faz com que parte dos nutrientes das camadas externas migrem para o interior do grão. Embora tenha menos fibras que o integral, ele ainda é uma alternativa mais nutritiva que o arroz branco tradicional. “É uma excelente opção intermediária, principalmente para quem busca praticidade sem abrir mão de algum valor nutricional”, afirma a especialista.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

Comparativo nutricional (100g cozido)

- **Arroz branco:** menor teor de fibras (0,49g), mas pode ser equilibrado com boas combinações.
- **Arroz integral:** mais fibras (2,7g) e menor índice glicêmico.
- **Arroz parboilizado:** teor intermediário de nutrientes e fibras (0,63g).

As calorias são bastante semelhantes entre os três tipos, variando entre 121 kcal e 124 kcal por 100g.

Dicas para o preparo e consumo do arroz

- **Resfrie o arroz antes de consumir:** após o cozimento, leve o arroz à geladeira por cerca de 12 horas antes de reaquecer. Esse processo aumenta a formação do amido resistente, que é digerido mais lentamente, contribuindo para maior saciedade e melhor controle glicêmico.
- **Adicione uma fonte de gordura no preparo:** incluir um fio de azeite na água do cozimento pode ajudar levemente a reduzir o pico glicêmico, já que retarda o esvaziamento gástrico especialmente quando combinado com o resfriamento posterior.
- **Prefira o cozimento por absorção:** evite preparar o arroz com excesso de água para depois escorrer. Esse método pode levar à perda de vitaminas do complexo B. O ideal é utilizar a quantidade exata de água para que ela seja totalmente absorvida.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!