

**Jornal Regional/
Portal Regional
muito mais
digital**

Comercial e Redação:
(18) 99764-1912

Assinaturas:
(18) 99180-8742

E-mails:

jornalismo@portalregional.net.br
comercial@portalregional.net.br
atosoficiais@portalregional.net.br

Jornal Regional
DIGITAL

JOSÉ FERNANDO PEREIRA DOS SANTOS

CNPJ
15.763.376/0001-25

Inscr. Est.
292.119.846.111

Rua:
Cristina Pompilio Schmidt, Nº 42
Bairro:
Frei Moacir I

Representante em
São Paulo: Revesp

Diretor: José Fernando Pereira
dos Santos

Jornalista Responsável:
Gilmar Pinatto
(Mtb 24051)

Arroz e feijão, além do sabor os alimentos são ricos em nutrientes

FONTE: MINHA SAUDE.PROTESTE.ORG.BR

Um dos pratos mais apreciados pelos brasileiros é o tradicional arroz com feijão. Esses dois alimentos, além de saborosos, são importantes nutricionalmente, o que nos permite uma alimentação gostosa e, ao mesmo tempo, saudável.

Entretanto, atualmente, é possível perceber uma redução no consumo desses alimentos e um aumento do consumo de alimentos industrializados. Infelizmente, essa substituição pode não ser saudável ao organismo. Mas, afinal, por que o arroz e o feijão são alimentos tão importantes?

O arroz e o feijão são impor-

Divulgação



Arroz e feijão: prato simples e saboroso, oferece uma série de benefícios para o organismo

tantes porque fornecem aminoácidos essenciais necessários à nossa saúde. Os aminoácidos são moléculas que formam as proteínas e são chamados de essenciais porque não são produzidos pelo corpo e, por isso, precisam ser conseguidos na alimentação.

O arroz é rico nos aminoácidos metionina e cisteína, porém é pobre no aminoácido lisina, assim como os outros cereais. O feijão, por sua vez, apresenta todos os aminoácidos essenciais, sendo inclusive rico em lisina, mas é pobre em metionina e cisteína (aminoácidos sulfurados). Percebe-se, portanto, que o arroz e o feijão completam-se, pois, juntos, garantem que nosso corpo obtenha todos os aminoácidos essenciais.

Além de fornecerem aminoácidos importantes para a

síntese de proteínas, arroz e feijão apresentam importantes nutrientes necessários à saúde. O arroz, por exemplo, constitui uma relevante fonte de energia (carboidrato) e ainda possui fosfato, ferro, cálcio e vitaminas B1 e B2.

Caso seja feito o consumo do arroz integral, são fornecidas também as fibras, essenciais para o funcionamento adequado do intestino e a prevenção de algumas doenças, como câncer colorretal, obesidade e diabetes. Não podemos esquecer de que o arroz apresenta quantidade baixa de sódio e taxas pequenas de gordura.

10
qui



↓ 20°
↑ 37°

0%

Sol com algumas nuvens. Não chove.



Madrugada



Manhã



Tarde



Noite