

O prato base da alimentação do brasileiro traz uma série de benefícios nutricionais e faz parte da história e da cultura do país

POR AILIM CABRAL

A arroz e feijão. O prato mais brasileiro possível e presente em todos os estados faz parte da nossa alimentação, cultura e identidade. Mas de tão acostumados com a combinação, raramente paramos para pensar em sua origem ou até mesmo em seus inúmeros benefícios para a saúde como um todo.

Apesar de, nos últimos anos, a ingestão de arroz e feijão estar sofrendo uma redução, a dupla continua sendo o carro-chefe da alimentação do brasileiro. Segundo dados da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), em 1959, o consumo de arroz era de 50kg por habitante ao ano, atualmente, está em 34kg. No mesmo período, o feijão passou de 25kg por habitante ao ano para 15kg.

Em artigo publicado no site do Embrapa, o sociólogo Ivan Sergio Freire de Sousa, a nutricionista Semíramis Martins Álvares Domene e o engenheiro agrônomo e analista da Embrapa Arroz e Feijão Carlos Magri Ferreira consideram que a redução está relacionada a uma maior oferta de alimentos diferentes, mas também pode ser afetada por notícias equivocadas que associam os grãos a efeitos negativos.

O que não poderia estar mais distante da verdade. As evidências científicas comprovam que, quando consumidos como parte de uma dieta rica em outros alimentos, o arroz e o feijão contribuem para a prevenção de várias enfermidades crônicas, como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares.

A nutricionista Caroline Campos ressalta que o feijão é altamente nutritivo, sendo rico em proteínas vegetais, fibras, vitaminas do complexo B

O CLÁSSICO FEIJÃO COM ARROZ

