

(especialmente folato), ferro, magnésio, potássio e antioxidantes. “Já o arroz, é uma excelente fonte de energia devido ao seu alto teor de carboidratos. Um dos seus principais benefícios é o fornecimento de energia, o que faz dele um alimento muito importante no dia a dia”, explica.

A engenheira de alimentos da Combrasil Ana Rachel Bernardes acrescenta que os dois se complementam nutricionalmente, fornecendo todos os aminoácidos essenciais de que o corpo precisa. “É uma combinação rica em carboidratos, proteínas, fibras, vitaminas e minerais, sendo uma fonte completa de nutrientes”. Ana Rachel acrescenta que o feijão tem sido usado até mesmo como uma fonte proteica substituta de suplementos como o whey protein.

Como consumir

Na hora de preparar o feijão, é importante lembrar-se de deixar o alimento de molho. “A prática reduz anti-nutrientes como fitatos e taninos, que podem dificultar a absorção de minerais e causar desconfortos digestivos”, comenta Caroline.

O ideal é deixá-lo de molho por oito a 12 horas e descartar a água antes do cozimento. Outras dicas para preparar o feijão é cozinhar na panela de pressão, o que economiza tempo e preserva nutrientes, e usar temperos naturais, como alho, cebola e ervas. Também é possível incrementar o preparo e acrescentar folhas verdes, como couve, e limão, o que aumenta a absorção de ferro.

A lavagem do arroz branco é sugerida como uma medida para tirar o excesso de amido, deixando-o mais soltinho, mas também pode remover vitaminas, uma vez que o alimento não é enriquecido. A prática não é necessária no arroz integral, a escolha mais saudável, pois preserva fibras e nutrientes. Para que ele se mantenha mais saudável, não deve ser frito antes do cozimento. Também pode ser incrementado, com a adição de caldos de legumes caseiros e vegetais, como cenoura, ervilha ou brócolis.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS

Do feijão

- Fornecimento de proteínas: essencial para a manutenção dos músculos e dos tecidos.
- Fibras: ajudam na digestão, promovem saciedade e regulam os níveis de açúcar no sangue.
- Ferro: importante para prevenir a anemia, especialmente quando combinado com fontes de vitamina C para melhor absorção.
- Baixo índice glicêmico: contribui para a regulação dos níveis de glicose no sangue.
- Contém vitaminas do complexo B: importantes para o sistema nervoso e para a produção de energia.



- Rico em minerais como ferro, zinco e potássio: desempenham papéis importantes na saúde óssea, imunidade e pressão arterial.

Do arroz

- Fonte de carboidratos, que fornecem energia para o corpo.
- Contém vitaminas do complexo B, importantes para o metabolismo energético.
- Rico em minerais como manganês, fósforo e selênio.
- Fonte de fibra, principalmente o arroz integral.
- Baixo teor de gordura e fácil digestão.



VARIANDO A DIETA

No lugar do arroz

- Quinoa (mais proteínas e fibras)
- Cuscuz de milho
- Batata-doce
- Inhame

No lugar do feijão

- Lentilha (cozimento mais rápido e rica em ferro)
- Grão-de-bico
- Ervilha
- Soja

DE ONDE VEIO

No mesmo artigo citado anteriormente, os pesquisadores de alimentos da Embrapa afirmam que a popularização do arroz no Brasil ocorreu no século 18. O alimento era consumido na África e era uma das principais fontes de nutrição nos navios negreiros. O feijão, por outro lado, já era conhecido pelos indígenas nativos muito antes da chegada dos europeus e fazia parte da nutrição dos povos originários do Brasil, assim como a abóbora, o milho e a mandioca.

Os pesquisadores comentam que a consolidação de um hábito alimentar passa, inevitavelmente, pelo viés econômico, considerando as condições financeiras para a aquisição dos alimentos e a disponibilidade desses ao longo do tempo. Dessa forma, os valores e a oferta de arroz e feijão no Brasil foram determinantes para a sua consolidação como o preferido e mais constante no prato da população.