



Variação da percentagem dos diferentes constituintes do arroz em relação ao grão com casca e ao produto resultante dos diferentes tratamentos industriais (valores médios).

Quadro I

Estado Industrial	Composição em princípios imediatos, %					Açúcares %			Pentosas, %
	Humidade	Proteína bruta	Gordura bruta	Celulose bruta	Substâncias extractivas não azotadas	Cinzas	Redutores	Disacáridos	
Arroz em casca	11,7	8,1	1,8	8,9	64,5	5,0	-	-	-
Arroz em película	12,2	9,1	2,0	1,1	74,5	1,1	0,1	0,8	2,1
Arroz branqueado	12,6	9,0	0,5	0,4	77,0	0,5	0,1	0,2	1,8

Percentagem dos aminoácidos das proteínas do arroz em casca e dos aminoácidos essenciais à nutrição no arroz branqueado.

Quadro II

Aminoácidos	Percentagem no arroz em casca expressa na base de 16% de N	Percentagem no arroz branqueado referida à matéria seca
Arginina	7,2	0,69
Histidina	1,5	0,18
Lisina	3,2	0,22
Tirosina	5,6	-
Triptofana	1,3	0,07
Fenilalanina	6,3	0,38
Cistina	1,4	-
Metionina	3,4	0,11
Treonina	3,9	0,28
Leucina	9,0	0,68
Isoleucina	5,1	0,35
Valina	6,4	0,50

Composição mineral, expressos em percentagem, para o arroz em película e branqueado.

Quadro III

Elementos minerais	Arroz em película	Arroz branqueado
Cloro (Cl)	0,2863	0,048
Fósforo (P ₂ O ₅)	0,3930	0,380
Cálcio (CaO)	0,0927	0,014
Magnésio (MgO)	0,0778	0,036
Sódio (Na)	0,0542	0,022
Potássio (K ₂ O)	0,1421	0,074
Enxofre (SO ₂)	0,0024	0,0038
Ferro (Fe)	0,003177	0,00102
Cobre (Cu)	2,3 em 100 mg	1,3 em 100 mg
Manganésio (Mn)	15,7 em 100 mg	13,8 em 100 mg
Iodo (I)	3,88 em 100 mg	2,6 em 100 mg

Composição do arroz em película e branqueado, expressa em percentagem e referida à matéria seca.

Quadro IV

Composição química	Arroz em película			Arroz branqueado			Perdas de branqueamento e polimento		
	Platt	Kik e Williams	Rose-dale	Platt	Kik e Williams	Rose-dale	Platt	Kik e Williams	Rose-dale
Gordura bruta	2,45	2,0	2,23	0,37	0,3	0,4	84,9	84,6	86,5
Celulose bruta	0,88	1,0	0,6	0,16	0,2	0,4	81,8	79,1	33,3
Cinzas	1,22	1,9	1,19	0,36	0,4	0,9	70,5	78,5	24,1
Proteínas	8,67	8,9	9,54	8,15	7,6	6,7	6,0	11,4	29,4
Hidratos de carbono	86,67	77,0	86,34	90,79	79,0	91,4	4,7	6,5	5,5

ARROZ

O ALIMENTO SAUDÁVEL

O arroz sob o ponto de vista alimentar pode dizer-se de uma maneira geral que possui as seguintes características:

- Rico em hidratos de carbono
- Pobre em gorduras
- Rico em proteínas
- Com aminoácidos considerados indispensáveis, existentes nas proteínas e que lhe conferem um importante valor biológico
- Com percentagem de sais minerais que, à excepção de algumas frutas, é o menos mineralizado de todos os alimentos
- Pobre em sódio, o que parecendo inconveniente, torna-se muitas vezes uma vantagem
- Vitamínico
- O amido do arroz é um dos mais fáceis de digerir
- Fraquíssimo teor em celulose que como se sabe é prejudicial aos intestinos fracos.

O arroz é considerado pelos cientistas como um alimento de primeira escolha num regime alimentar equilibrado.

Não apresenta nenhum inconveniente. É relativamente económico, perfeitamente tolerado pelo tubo digestivo e enriquece o organismo com elementos de primeira qualidade, tanto em proteínas como hidratos de carbono.

Como alimento terapêutico, o arroz tem ainda um notável interesse, podendo ser aconselhado com grande vantagem nos seguintes casos:

- Doenças de nutrição
- Doenças gastro-intestinais
- Na icterícia por hepatites
- Nas afecções cardiovasculares e renais

**CONSIDERE O ARROZ
O SEU ALIMENTO
PREFERIDO**

**BASE DA ALIMENTAÇÃO HUMANA
DESDE
3000 ANOS a.C.**

ARROZ

ARROZ

ARROZ