

ARROZ E FEIJÃO: PROPRIEDADES NUTRICIONAIS E BENEFÍCIOS À SAÚDE

Beatriz da Silveira Pinheiro
Embrapa Estudos e Capacitação



Arroz e Feijão

- Associados, constituem a base da dieta da população brasileira;
- Produzidos amplamente em variados sistemas de produção e crescente produtividade;
- Segurança alimentar e alimento seguro, a baixo custo, para todas as classes sociais;
- Gradativa substituição por outros alimentos.

A Mistura Arroz e Feijão

- Combinação rica em carboidratos, componente energético da dieta;
- Proteína do arroz é pobre em lisina, mas é uma excelente fonte de aminoácidos sulfurados, como metionina e cistina;
- Proteína do feijão é relativamente rica na maioria dos aminoácidos essenciais, especialmente em lisina, mas deficiente em metionina e cistina;
- Arroz com feijão fornece uma importante complementação protéica.

Fonte: Souza, 1974; CGPAN/MS, 2005.

Propriedades Nutricionais da Mistura

Arroz e Feijão

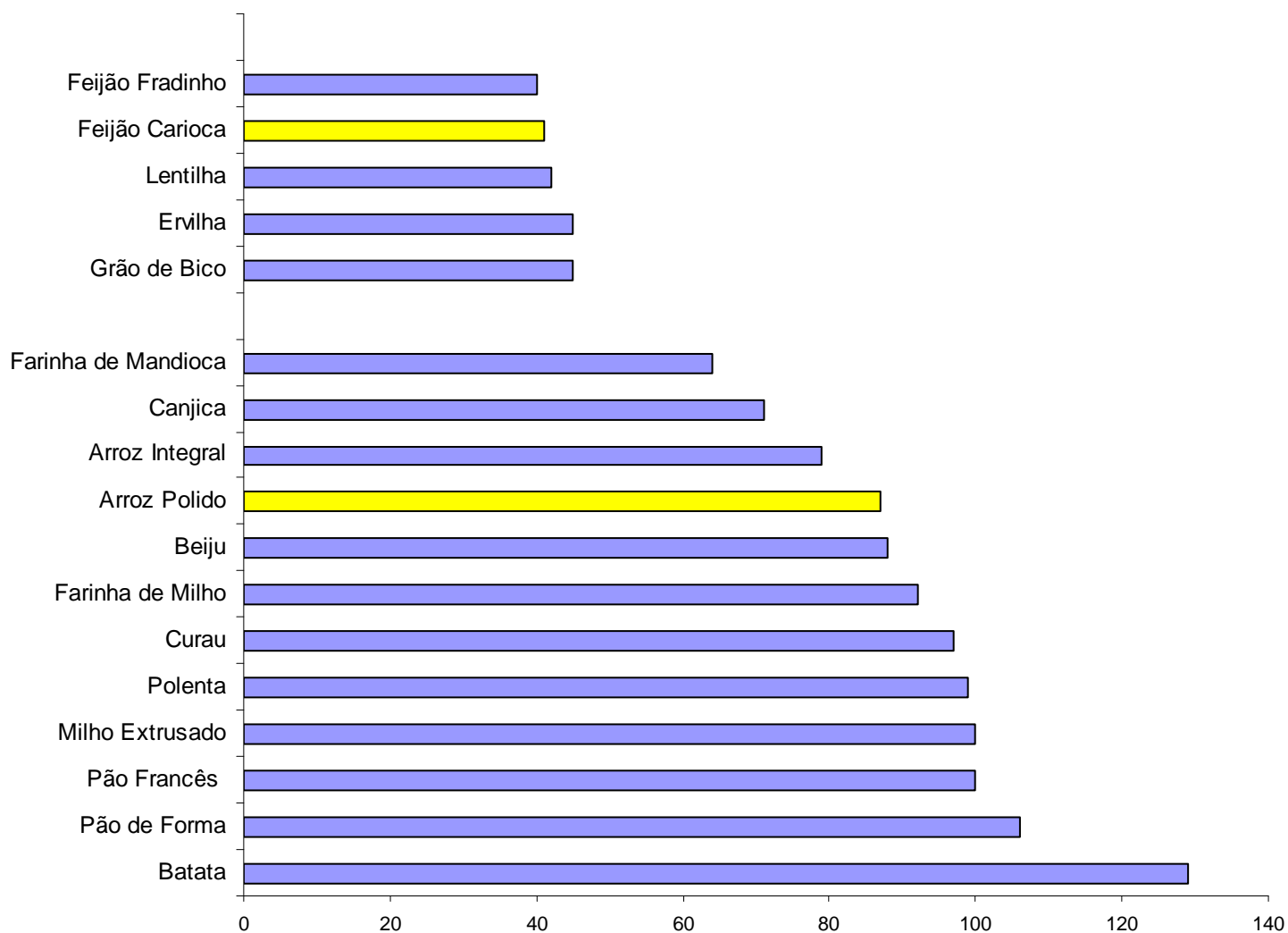
- Carboidratos complexos;
- Proteínas de origem vegetal de boa qualidade;
- Fibra solúvel; fibra insolúvel;
- Vitaminas (ácido fólico);
- Minerais como ferro, potássio, manganês e zinco;
- Baixo teor de sódio;
- Baixo teor de gorduras;
- Não contém gordura saturada;
- Rico em compostos bio-ativos.



Fibra Dietética e Carboidratos Complexos

- Índice glicêmico da dieta associou-se com aumento do risco de desenvolvimento de diabetes tipo 2 (Fonte: Salmeron et al, 1997, Schulze et al, 2004);
- Índice glicêmico da dieta associou-se com doenças cardíacas e prevalência de síndrome metabólica (Fonte: Liu et al, 2000, McKeow et al, 2004);
- Possível associação para câncer de mama em mulheres na pós-menopausa (Fonte: Silvera et al, 2005).

Índice Glicêmico de Alimentos



Feijão, Arroz e Saúde

- Obesidade: Grãos integrais colaboram para diminuir a densidade energética das dietas:
 - Característica dos feijões utilizada como parte da estratégia para reduzir prevalências de obesidade e sobrepeso observadas no mundo todo (Fonte: Anderson et al, 1999);
- Doenças cardiovasculares (DCV): Dieta baixa em gorduras, rica em fibras, antioxidantes e isoflavonas;
 - Fibra dietética tem um efeito protetor para DCV; reduzindo o colesterol e o LDL séricos (Fonte: Glore et al, 1994; Brown et al, 1999, Anderson, 2001);

Feijão, Arroz e Saúde

- **Câncer - Efeito protetor de dietas ricas em fitoquímicos e antioxidantes:**
 - ✓ Estudo caso controle em São Paulo verificou redução de risco para câncer oral pelo consumo diário de feijão e efeito protetor do padrão de consumo baseado em arroz e feijão (Fonte: Marchioni, 2003; Marchioni; Latorre; Wunsch; Fisberg, 2003);
 - ✓ Estudo caso controle em João Pessoa verificou redução de risco para câncer de mama pelo consumo freqüente de feijão (Fonte: Lima, 2004).

Características negativas do padrão alimentar, evidenciado pelos dados de disponibilidade domiciliar de alimentos, período 1973-2003

(Fonte: Levy-Costa *et al.*, 2005)

- Declínio no consumo de alimentos básicos e tradicionais da dieta, como o arroz e feijão;
- Aumento de até 400% no consumo de alimentos industrializados, como biscoitos e refrigerantes;
- Persistência do consumo excessivo de açúcar;
- Presença insuficiente de frutas e hortaliças;
- Aumento sistemático do teor de gorduras da dieta em geral, e de gorduras saturadas em particular;
- Tendências desfavoráveis do padrão alimentar: obesidades, diabetes, doenças cardiovasculares, certos tipos de câncer e outras doenças crônicas.

Arroz e feijão Arroz e feijão Arroz e f

O par perfeito do Brasil O par perfeito do Brasil O par perfeito

Embrapa Arroz e Feijão www.cnpaf.embrapa.br Embrapa Arroz e Feijão www.cnpaf.embrapa.br Embrapa Arroz e Feijão www.cnpaf

Arroz e feijão Arroz e feijão Arroz e feijão A

O par perfeito do Brasil O par perfeito do Brasil O par perfeito do Brasil O p

Embrapa Arroz e Feijão www.cnpaf.embrapa.br Embrapa Arroz e Feijão www.cnpaf.embrapa.br Embrapa Arroz e Feijão

Arroz e feijão Arroz e feijão Arroz e f

O par perfeito do Brasil O par perfeito do Brasil O par perfeito

Embrapa Arroz e Feijão www.cnpaf.embrapa.br Embrapa Arroz e Feijão www.cnpaf.embrapa.br Embrapa Arroz e Feijão

Arroz e feijão Arroz e feijão Arroz e feijão A

Como Promover o Consumo de Arroz e Feijão?



Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento



Objetivos da Campanha

- ✓ Estimular o consumo do arroz e do feijão em todo o Brasil.
- ✓ Mudar a percepção das pessoas quanto aos valores nutricionais do arroz e do feijão:
 - ✓ Combinação rica em carboidratos, proteínas, vitaminas, fibras e minerais;
 - ✓ Complementaridade dos aminoácidos essenciais;
 - ✓ Vantagem em relação a carnes e derivados, pois não aumenta o mau colesterol.
- ✓ Reforçar a percepção que o brasileiro de gerações mais maduras tem da mistura arroz e feijão: alimentação tipicamente brasileira, gostosa e saudável.

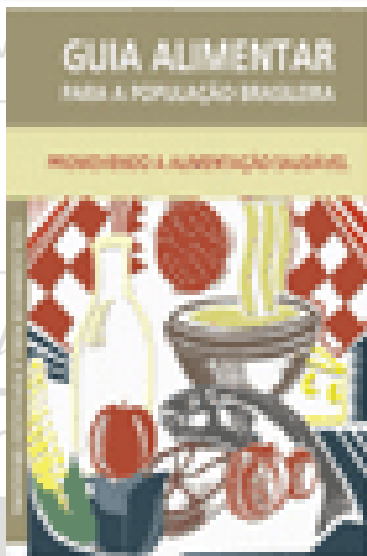
Arroz e feijão

Estratégias Integradoras das Câmaras Setoriais das Cadeias Produtivas de Arroz e Feijão

- **Envolver o setor público e privado nas ações de promoção dos produtos, visando:**
 - Dar conhecimento, de forma ampla à população e, de forma direcionada a segmentos estratégicos (médicos, nutricionistas, educadores) o valor nutricional e benefícios à saúde dos dois alimentos;
 - Subsidiar o Governo Federal no estabelecimento de políticas de promoção do consumo e do aproveitamento industrial do arroz, feijão e derivados.

Guia Alimentar para a População Brasileira

Ministério da Saúde



Passos para uma alimentação saudável:

- Diretriz 2: Coma diariamente 6 porções do grupo do arroz, pães, massas e tubérculos e raízes. Dê preferência aos grãos integrais e/ou minimamente processados;
- Diretriz 4: Coma 1 porção de feijão por dia. Varie os tipos de feijões (preto, carioquinha, verde, de corda, branco e outros) e as formas de preparo;
- Coma feijão com arroz na proporção de 1 parte de feijão para 2 partes de arroz. Este prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.

Ações Governamentais de Apoio à Campanha

- Integração de esforços entre os Ministérios da Agricultura, Saúde, Educação e Desenvolvimento Social;
- Publicação de anúncio veiculando o conceito da Campanha em veículos de comunicação de abrangência nacional;
- Projetos de Lei visando maior participação do arroz e feijão na merenda escolar, Dia Nacional do Arroz e Feijão, entre outros;
- Políticas de estímulo à diversificação industrial do arroz, feijão e co-produtos.

Resultados Esperados

- Valorização dos efeitos nutricionais dos dois alimentos;
- Superação dos falsos conceitos (engordam, têm gordura etc., comida trivial, etc...);
- Alteração da preferência alimentar da população infanto-juvenil;
- Inserção dos novos produtos no modelo alimentar moderno: praticidade e bom valor nutricional;
- Reversão da queda de consumo dos dois produtos;
- Amenização dos problemas de saúde da vida moderna...



e feijão | Arroz e f

to do Brasil O par perfeito

Grata pela atenção!

Embrapa
Arroz e Feijão

www.cnpaf.embrapa.br

Embr
Arroz e

Embrapa Estudos e
Capacitação
Brasília - DF

Fone: 61-3448-1505

E-mail:

chgeral.cecat@embrapa.br
beatriz.pinheiro@embrapa.br

Arroz e feijão | A

Embrapa
Arroz e Feijão

Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento

BRASIL
UM PAÍS DE TODOS
GOVERNO FEDERAL