



Arroz polido: uma estupidez alimentar

Agronet - 28/12/04 20:28:00 - José Almeida Pereira (engenheiro agrônomo e

pesquisador da Embrapa Meio-Norte – Teresina - PI)

O arroz é o principal componente da dieta alimentar do povo brasileiro, estando o seu consumo anual per capita estimado em cerca de 50 quilogramas. Como todos os cereais, o arroz é um alimento muito rico em carboidratos, sendo, porém, pobre em diversos elementos essenciais, especialmente vitaminas, lipídios e sais minerais. O seu valor nutritivo, em geral, está associado ao conteúdo protéico, o qual, no caso do arroz branco polido, é de cerca de 7%, chegando a 9% quando se trata do arroz branco integral. Em compensação, a digestibilidade das suas proteínas é considerada bastante alta, o que justifica o fato de ser antiga a recomendação desse alimento tanto na dieta hospitalar quanto no cotidiano.

No Brasil, o arroz é comercialmente classificado pelo Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento em Grupos (arroz em casca e arroz beneficiado ou descascado), Subgrupos (arroz natural, arroz parboilizado, arroz integral, arroz parboilizado integral e arroz polido), Classes (arroz longo fino, arroz longo, arroz médio, arroz curto e arroz misturado) e Tipos (expressos por números de 1 a 5, dependendo do percentual de ocorrência de defeitos).

Via de regra, o consumidor no País considera como de superior qualidade e costuma pagar o maior preço pelo arroz beneficiado e que seja, ao mesmo tempo, classificado como integral, longo fino (popularmente conhecido como agulhinha) e do tipo 1, muito embora as duas últimas características não apresentem qualquer associação com o valor nutritivo do arroz. Contudo, é oportuno chamar a atenção para o fato de que o conceito de qualidade de grão em arroz varia enormemente entre os países e até mesmo de uma região para outra dentro de um mesmo país. Assim, por exemplo, o consumidor de arroz de algumas regiões do Japão e da China prefere o arroz que tenha grãos curtos e se torne macio e relativamente pegajoso após o cozimento. Já na Índia, no Paquistão e na Tailândia, mercados tradicionais de arroz, o arroz aromático é o que tem a maior aceitação.

Também no Brasil, sobretudo nos grandes centros urbanos, a preferência tem recaído sobre o arroz branco, que se avoluma na panela e permanece solto e macio depois do cozimento. Todavia, em alguns Estados da Região Nordeste, como Paraíba, Rio Grande do Norte, parte do Ceará, de Pernambuco, da Bahia e de Minas Gerais, o consumidor prefere o arroz vermelho, que tende a apresentar grãos aquosos e pegajosos após o cozimento, sendo justamente essa peculiaridade e o seu sabor diferenciado, em relação ao arroz branco, as características mais apreciadas no arroz vermelho.

A intenção deste texto é alertar o consumidor de arroz quanto aos aspectos inerentes ao produto resultante do seu processamento, isto é, tentar esclarecer o que é o arroz natural, o arroz parboilizado, o arroz integral, o arroz parboilizado integral e, principalmente, o arroz polido, mostrando, afinal, qual a importância dessas formas de alimento para a saúde humana.

De uma maneira bastante sucinta, pode-se conceituar o arroz natural como sendo o produto em casca que não passa por qualquer processo industrial ou tecnológico aditivo; arroz parboilizado é o produto que é submetido a um tratamento hidrotérmico para que, entre outros fins, as vitaminas presentes na casca se transfiram e permaneçam no grão depois do descascamento; arroz integral é o produto do qual somente se retira a casca, mantendo-se intacto o germe e as camadas interna e externa do grão; arroz parboilizado integral, como o próprio nome diz, é o produto integral que é submetido ao processo de parboilização.

Já o arroz polido é o produto que, ao ser descascado, retira-se dele o germe, a camada externa e a maior porção da camada interna do tegumento, tornando-se, por conseguinte, em relação ao arroz integral, segundo um estudo realizado no Instituto Internacional de Pesquisa de Arroz, que fica nas Filipinas, um alimento cinco vezes mais pobre em lipídios, três vezes mais pobre em ferro e cinco vezes mais pobre em vitamina B1 (Tiamina). Do processamento do arroz polido, obtém-se o subproduto constituído pelo germe e camadas superficiais do tegumento, o qual é denominado de Farelo ou Cuim, sendo este a

porção do grão mais nutritiva, mas, por incrível que pareça, acaba sendo uma riqueza descartada, em favor de uma suposta aparência do produto, e indo virar ração animal.

Eis, portanto, o que significam para a saúde humana essas formas de consumo do arroz, as quais se encontram claramente expressas nas embalagens à disposição dos consumidores nas gôndolas dos supermercados. Mas, ainda a propósito do arroz polido, nada melhor para ilustrar a discussão do que citar um fato extremamente emblemático ocorrido no final do século XIX: um médico holandês, Christiaan Eijkman (1858-1930), percebeu que as galinhas do seu experimento haviam contraído beribéri (uma doença causada pela deficiência da vitamina B1) após receberem alimentação continuada à base de arroz branco polido e que melhoravam quando passavam a se alimentar de arroz não polido. Foi aí, então, que outro médico, o inglês Frederick Gowland Hopkins (1861-1947), acabou desvendando o mistério: é que o processo de polimento do arroz retira por completo a camada do grão onde se encontra justamente a vitamina B1. Por essa descoberta, os cientistas Eijkman e Hopkins conquistaram um Prêmio Nobel em Fisiologia e Medicina no ano de 1929.

Depois de tão extraordinária descoberta em benefício da humanidade e decorridos já 75 anos daquele feito memorável, é no mínimo estarrecedor verificar-se que o polimento do arroz ainda continua sendo uma operação de destaque no processamento do arroz, quando deveria, há muito tempo, ter sido declarado proscrito por se tratar de uma prática que empobrece um produto alimentar de tamanha importância.

Voltar