



Arroz e Feijão

Ministério da Agricultura Pecuária e Abastecimento
Rodovia GO-462 km 12 Zona Rural Caixa Postal 179
75375-000 Santo Antônio de Goiás, GO
Telefone (62) 3533-2110 Fax (62) 3533-2100
sac@cnpaf.embrapa.br
www.cnpaf.embrapa.br

Arroz e feijão

O par perfeito do Brasil

Mais Alimentos
Um passo da agricultura familiar para o Brasil

Distribuição

SEAGRO
SECRETARIA DE AGRICULTURA,
PECUÁRIA E ABASTECIMENTO

**GOVERNO DO
ESTADO DE GOIÁS**
Desenvolvimento com Responsabilidade



Ministério do
Desenvolvimento
Agrário

Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento



*a Embrapa,
o Feijão,
e Você,*

juntos, por um Brasil melhor!



O feijão na alimentação

Embrapa

A Embrapa e o feijão nosso de cada dia

Se há 35 anos atrás a principal preocupação da pesquisa era produzir variedades mais produtivas e reduzir os custos da agropecuária, hoje as exigências se multiplicaram. Atualmente, norteiam também as pesquisas da Embrapa Arroz e Feijão: os cuidados com o meio ambiente, a qualidade do produto final ao consumidor, as necessidades específicas da agroindústria, a identificação de nichos de mercado e do perfil do consumidor, além da contribuição para a melhoria das condições de saúde e nutrição da população brasileira.

Neste sentido, o feijão que comemos todos os dias, está cada vez melhor!

- Houve uma diminuição do uso de agrotóxicos, graças ao desenvolvimento de feijões cada vez mais resistentes às pragas e doenças.
- O tempo necessário para o cozimento do feijão foi reduzido, facilitando a vida da dona-de-casa.
- As pesquisas estão conseguindo aumentar o teor de fibras e de proteínas, fazendo do feijão um alimento ainda mais precioso.
- Estão em desenvolvimento, também, variedades de feijão enriquecidas com Ferro e Zinco. Este processo é conhecido como biofortificação do feijão.

A ingestão combinada de arroz e feijão rende, ao nosso organismo, uma mistura protéica de alto valor e de fácil digestão

O feijão é muito mais do que você imagina

Comemos feijão todos os dias, apesar de algumas pessoas estarem abandonando este saudável hábito de nossa cultura.

Vamos conhecer melhor o feijão que estamos comendo:

Composição química do feijão cozido (em 100g)*

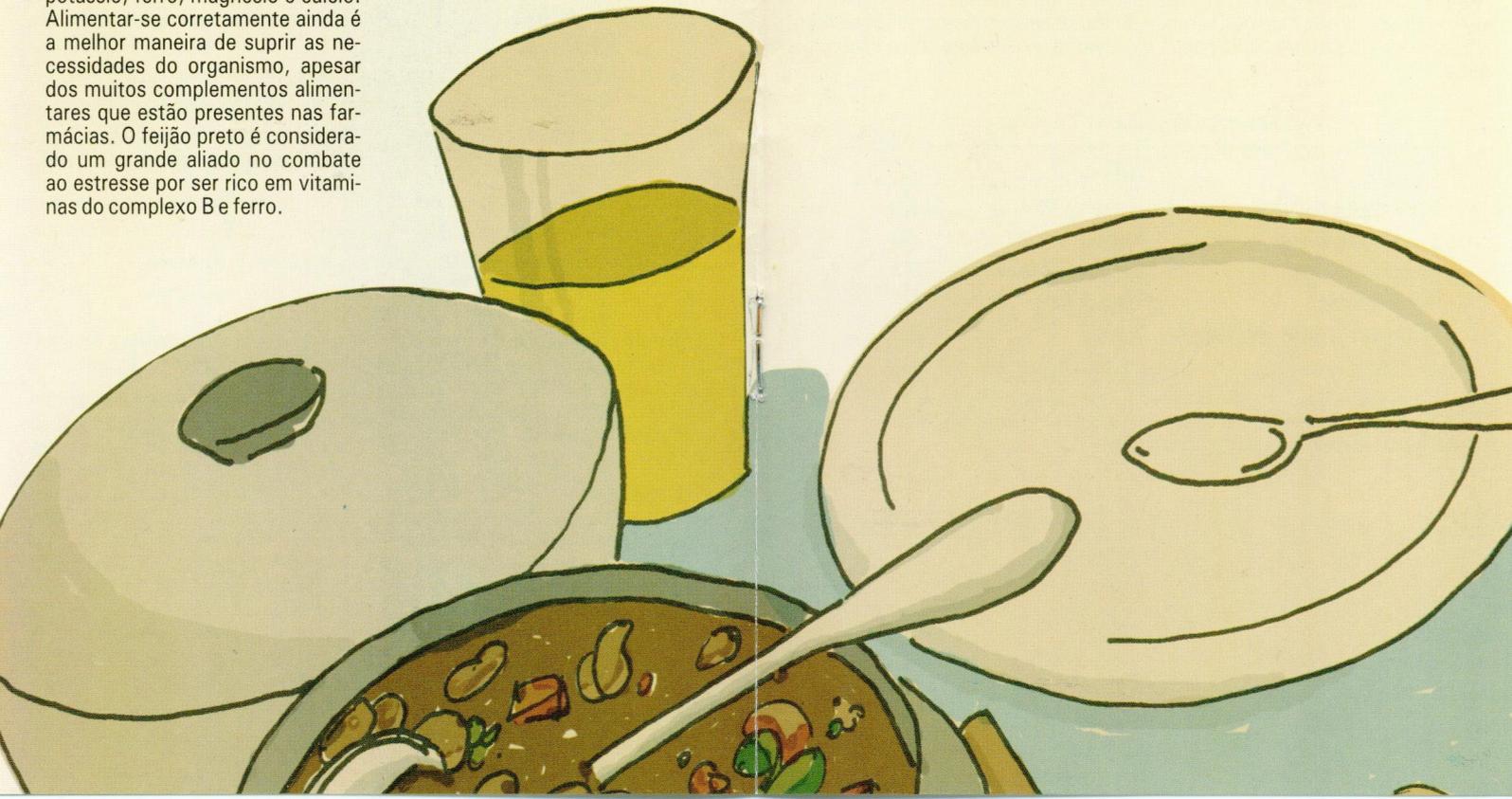
COMPONENTE	QUANTIDADE
Energia (kcal)	132
Proteína (%)	8,9
Carboidrato (%)	23,7
Fibra (%)	8,7
Gordura (%)	0,5
Cinzas (%)	1,1
Cálcio (mg)	27
Fósforo (mg)	140
Ferro (mg)	2,1
Vitamina B1 (tiamina) (mg)	0,24
Vitamina B2 (riboflavina) (mg)	0,06
Vitamina B3 (niacina) (mg)	0,5
Vitamina B6 (piridoxina) (mg)	0,07
Vitamina B9 (ác. fólico) (mg)	0,15

* Valores baseados na composição média de feijão preto, segundo dados do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA, 2009).

- A ingestão combinada de arroz e feijão rende, ao nosso organismo, uma mistura protéica de alto valor e de fácil digestão. Além de ser rica em carboidratos, o componente energético de nossa alimentação.
- A combinação arroz com feijão proporciona ao organismo todos os aminoácidos essenciais necessários, podendo substituir a carne bovina ou o frango, eventualmente, no cardápio semanal.
- Os feijões são importante fonte de proteínas, ferro, fósforo, magnésio, manganês e em menor grau, de zinco, cobre e cálcio. Fornecem de 10 a 20% das necessidades de adultos para uma série de nutrientes.
- Os feijões apresentam os seguintes componentes: alto conteúdo protéico; alto teor de lisina, complementando as proteínas dos cereais, como arroz ou milho, que são deficientes neste aminoácido; apresentam baixo teor de gordura e sódio; não contém colesterol; constituem boa fonte de carboidratos complexos e alto teor de fibras, estas com seus reconhecidos efeitos funcionais; são ricos em vitaminas do complexo B, além de minerais (3% de cinzas).

- O feijão cozido é considerado uma das melhores fontes vegetais de vitaminas do complexo B: tiamina (B1), piridoxina, niacina (B3) e ácido fólico (B9); contém baixos níveis de vitaminas lipossolúveis e ácido ascórbico (vitamina C).
- O ácido fólico é uma importante vitamina do complexo B, presente no feijão, que contribui no combate à anemia, na regeneração celular e melhora a insuficiência cardiovascular. A suplementação de ácido fólico durante a gravidez, tem sido empregada para diminuir o risco de defeitos no tubo neural do bebê.
- Em períodos de tensão, o organismo precisa de maior número de nutrientes como as vitaminas do complexo B, vitamina C, sódio, zinco, potássio, ferro, magnésio e cálcio. Alimentar-se corretamente ainda é a melhor maneira de suprir as necessidades do organismo, apesar dos muitos complementos alimentares que estão presentes nas farmácias. O feijão preto é considerado um grande aliado no combate ao estresse por ser rico em vitaminas do complexo B e ferro.
- Os lipídios do feijão são predominantemente insaturados, característica favorável nutricionalmente, pois os ácidos graxos insaturados são essenciais à nossa dieta, enquanto que os saturados podem ser nocivos à saúde.
- O conteúdo da fibra alimentar de frutas e vegetais é, em geral, menor que 3% de seu peso úmido, ao passo que nos cereais e leguminosas é um pouco maior (10% em média). Dietas pobres em fibras frequentemente têm sido associadas a doenças coronarianas, diabetes, doenças diverticulares e câncer de cólon e uma série de outros distúrbios do trato gastrointestinal. Por isso, vamos comer feijão!

O feijão preto é considerado um grande aliado no combate ao estresse por ser rico em vitaminas do complexo B e ferro.



Como você pode contribuir para um Brasil melhor

Faça a sua parte, colocando em prática o ABC da boa saúde:

ALMEJE BOA FORMA

BALANCEIE SEU CARDÁPIO

CONSUMA ALIMENTOS SAUDÁVEIS

Comer um sanduíche ou um macarrão instantâneo ao invés de uma almoço completo de vez em quando, não faz mal. Mas fique atento para o hábito não ser freqüente, já que estes alimentos não fornecem nutrientes de forma equilibrada para uma alimentação saudável. Confira só que esta troca não vale a pena:

Média calórica de alguns alimentos

ALIMENTO	QUANTIDADE	Kcal*
Batata frita industrializada ¹	1 pacote de 100 g	559
X-salada com maionese ²	1 unidade	738
Macarrão instantâneo ³	1 pcte. de 85 g com tempero	372
Pizza de calabreza ²	1 fatia de 140 g	412
Pipoca para microondas sabor natural ³	1 pacote	396
Arroz branco cozido ²	1 xícara (120g)	197

* Para um adulto saudável, recomenda-se uma dieta de cerca de 2.500 kcal (quilocalorias) por dia. Fonte: ¹Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, USDA (2009), ²Universidade Estadual de São Paulo, Unesp (2009), ³Fornecido pelos fabricantes (2009)

Lembre-se sempre de que, além de saborosos, arroz e feijão servidos juntos têm um alto valor nutritivo. Eles fornecem proteínas de alto valor biológico que se assemelham à proteína encontrada na carne.

Para as crianças, o feijão é essencial! Principalmente por ser rico em ferro. Não deixe faltar feijão na refeição da garotada!

Tenha sempre em mente que:

Uma boa alimentação resulta em melhores condições de saúde, maior capacidade de aprender e de trabalhar, melhor desenvolvimento físico e mental

Melhor qualidade de vida

um Brasil melhor

