



Programa "Saber Comer" n.º 16: Arroz - origem do arroz e seu valor Nutricional/ variedades de Arroz

Transcrição da participação do Dr. Emílio Peres

Intervenção jornalista 00:025 – 00:47

Entrevistas de rua até 00:48 – 01:28

Intervenção jornalista 01:30 – 01.52

O arroz faz parte de um grupo de alimentos fundamentado de alimentos fundamentais e indispensáveis, que são os fornecedores de amido.

02:06 – 03:09 (intervenção da jornalista)

O consumo de arroz na Europa e em Portugal, tem subido, ao contrário do que acontece no oriente com o arroz, e ao contrario do que acontece com todo o mundo com os grandes fornecedores de amido

(intervenção jornalista) 03:18 – 03:28

A nossa alimentação deve fundamentar-se em 2 grandes sustentáculos, por um lado a horta e o pomar e por outro lado o campo.

Porque que é o arroz é bom? O arroz é de uma digestibilidade fabulosa, é muito fácil de digerir, depois disponibiliza o amido de uma forma muito fácil, o aproveitamento do amido do arroz é muito bem feito pelo nosso organismo.

O arroz que hoje a gente come é muito mais pobre do que aquele que comíamos há 10 anos, que tinha umas riscas vermelhas ou cinzentas, esse arroz era muito mais rico de vitaminas de minerais, de fibras e tudo isso é o que está a desaparecer da alimentação a base de cereais actual.

(Entrevistas de rua até 05:20 06:00)

(intervenção jornalista 06:02 – 06.34)

O arroz integral é interessante do ponto de vista nutricional, do ponto de vista gastronómico não é, de maneira que as pessoas têm de pensar se de facto vale a pena comer arroz integral ou não. Mas há uma arroz fabuloso no mercado, que é uma arroz pré cozido e que recebe no seu interior, uma quantidade enorme das vitaminas, minerais, etc, que seriam rejeitados depois do polimento, que é o arroz "parboilobe", o arroz estufado é aquele que eu aconselho a usar, ainda por cima tem uma vantagem, demora menos tempo a cozinhar, ele já vem pré cozinhado

(intervenção jornalista) 07.24 até ao final