



Publicado em 13/01/2026 - 09:56

Protege o coração e previne o câncer: 7 benefícios do arroz que vão te surpreender

Por ser leve e versátil, o grão é um aliado essencial para uma alimentação equilibrada e saudável

Arroz: Energia que une o Brasil | Renato Fontes [Opens in new window](#)

Branco, parboilizado, integral... não importa: o arroz está presente na mesa de bilhões de pessoas e é um alimento essencial na dieta humana.

Esse cereal reúne os seis nutrientes fundamentais para o organismo: carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, minerais, fibras.

Quer saber por que o arroz merece um lugar de destaque no seu prato todos os dias? Confira a seguir os sete benefícios que ele traz para a saúde!

7 benefícios do arroz para a saúde

1. Previne o câncer

As fibras presentes no arroz contribuem para o trânsito intestinal e diminui o risco de câncer de cólon.

2. Auxilia no controle do peso corporal

O arroz ajuda a manter o peso em dia, ainda mais quando faz parte da rotina de um jeito equilibrado. As versões integrais, cheias de fibras, deixam a gente satisfeito por mais tempo e evitam aquela fome fora de hora.

Por isso, colocar uma porção de arroz no prato pode ajudar a reduzir as calorias do dia sem precisar fazer grandes restrições.

3. Contribui para prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT)

O amido resistente que se forma durante a parboilização do arroz pode ajudar na prevenção de problemas ligados à alimentação, como diabetes, obesidade e alterações nos níveis de gordura no sangue, entre outras doenças (Pereira, 2007).

De acordo com a SBD (Sociedade Brasileira de Diabetes), mais de 13 milhões de pessoas vivem com a doença no Brasil, o que corresponde a 6,9% da população. Por isso, incluir arroz integral na rotina pode ser um aliado importante no cuidado diário com a saúde.

4. Reduz o risco de doenças cardiovasculares

O arroz integral também pode ser um aliado do coração, já que é rico em potássio, um mineral importante para manter a pressão sob controle. Ele ajuda a equilibrar os efeitos do sódio, facilita a dilatação dos vasos sanguíneos e melhora a circulação.

Consumido com regularidade, ainda ajuda a manter o ritmo cardíaco estável e a reduzir o risco de hipertensão, além de contribuir para prevenir outras doenças cardiovasculares.

No Brasil, a hipertensão afeta cerca de 30% da população, segundo dados do Vigitel divulgados em 2023. O levantamento mostra que o diagnóstico médico é mais comum entre mulheres, com 29,3%, do que entre homens, que registram 26,4%. Esses números reforçam a importância de escolhas alimentares que beneficiem a saúde do coração.

5. Ajuda a combater a insônia

Por ter um índice glicêmico mais baixo, o arroz integral libera açúcar no sangue de maneira mais constante, o que ajuda a melhorar a qualidade do sono. Esse mesmo processo também aumenta a liberação de triptofano, que no cérebro se transforma em melatonina, o hormônio que induz o sono.

6. Contribui para manutenção óssea

O arroz integral contém magnésio, um mineral importante para a formação e o fortalecimento dos ossos. Ele também é fonte de fósforo, que ajuda a manter a densidade óssea em dia.

Quando consumido com regularidade, ajuda a garantir a reposição necessária para manter a estrutura óssea mais resistente, reduzindo o risco de fraturas e outras complicações.

Não por acaso, segundo o Ministério da Saúde, metade das mulheres e um quinto dos homens acima dos 50 anos podem sofrer fraturas osteoporóticas ao longo da vida.

7. É indicado para atletas e praticantes de exercícios físicos

O consumo adequado de carboidratos é essencial para aumentar os estoques iniciais de glicogênio muscular, manter os níveis de glicose no sangue durante o exercício e garantir uma boa reposição dessas reservas na fase de recuperação (American Dietetic Association, 2001).

O canal Arroz: Energia que une o Brasil é uma iniciativa do Irga (Instituto Rio Grandense do Arroz) e Governo do Rio Grande do Sul.

<https://noticias.r7.com/agronegocios/arroz-energia-que-une-o-brasil/protege-o-coracao-e-previne-o-cancer-7-beneficios-do-arroz-que-vao-te-surpreender-13012026/>

Veículo: Online -> Portal -> Portal R7