

RETENÇÃO DE MINERAIS EM ARROZ E FEIJÃO

Priscila Zaczuk Bassinello⁽¹⁾

⁽¹⁾Embrapa Arroz e Feijão, Santo Antônio de Goiás, GO, priscilazb@cnpaf.embrapa.br

O arroz e o feijão são dois alimentos tradicionalmente presentes em vários dias do cardápio semanal do Brasileiro. Além da importância social e econômica, são boas fontes de diversos nutrientes essenciais à adequada saúde humana, dentre os quais se destacam as proteínas, carboidratos, minerais e fibras. Para que a disponibilização e aproveitamento desses nutrientes sejam alcançados no organismo é obrigatório o processamento térmico do produto. A composição do alimento e a presença de fatores antinutricionais podem afetar a biodisponibilidade dos minerais. Além disso, a combinação do alimento na dieta como um todo também influencia o aproveitamento dos minerais. Acredita-se que o padrão de acúmulo e retenção de alguns minerais seja o resultado da interação de diferentes fatores tais como: diferenças varietais, condições ambientais de cultivo, porção do grão aonde se concentra o mineral e sua solubilidade durante maceração e processamento térmico, diferentes taxas de migração assim como variações nos processos hidrotérmicos a que os grãos são submetidos. Diferentes métodos de preparo do produto afetam o conteúdo e a retenção mineral, como, por exemplo, o beneficiamento do arroz (grau de polimento) e a maceração do arroz integral ou do feijão com aproveitamento ou não dessa água durante o cozimento, o tipo de utensílio empregado na cocção, tempo de exposição ao calor, tipo de fonte de calor (parboilização, extrusão, cozimento a vapor) etc. Algumas práticas auxiliam na redução das perdas minerais. No caso do feijão, considera-se importante o consumo do grão cozido e do caldo simultaneamente, para potencializar a ingestão mineral. Os minerais perdidos no grão cozido estão presentes na água do cozimento, sendo que o caldo pode conter até 73% dos minerais do grão cru, dependendo da cultivar e do mineral. No caso do arroz, a absorção da água de cozimento pelo grão ajuda na conservação do mineral no grão cozido.