

Per si un dia vas amb presses

Avui analitzem l'etiqueta d'un producte que conté un cereal originari d'Àsia, tot i que es cultiva als cinc continents. S'acostuma a comprar en paquets d'un quilogram, però en els darrers anys és freqüent trobar-ne al supermercat en un format com el que avui revisem o, fins i tot, a la secció dels congelats ja precuinat.



L'etiqueta de l'aliment d'avui conté els ingredients següents:

INGREDIENTS:

- arròs cuit 97%
- oli d'oliva verge
- sal
- emulgent (lecitina de gira-sol)

INFORMACIÓ NUTRICIONAL (PER 100g):

Valor energètic: _____ 557 kJ (132 kcal)

Greixos _____ 2,3 g

Carbohidrats _____ 24 g

dels quals sucres _____ 0 g

Fibra alimentària _____ 1,6 g

Proteïnes _____ 3 g

L'etiqueta correspon a un envàs d'arròs blanc cuit, que representa un 97% del total del producte. Conté un 5% de sal i, principalment per evitar un excés d'enduriment, conté un 2% d'oli d'oliva verge i la lecitina de gira-sol, una substància emulgent que millora la consistència i textura de diversos aliments. Per tant, ens trobem davant d'un producte amb pocs ingredients, en el qual el 97% és arròs.

El producte, és ric en carbohidrats per la presència de midó. Certes marques a la venda inclouen oli de gira-sol, però en aquest s'hi ha afegit oli d'oliva verge, que sempre és una millor opció, tot i representar només un 2% del total del producte. De manera puntual, com a font de carbohidrats pot ser una opció si anem amb presses, perquè ens estalviarem haver-lo de bullir. Ara bé, les varietats integrals dels cereals ens permeten aprofitar els avantatges del contingut en fibra i micronutrients. L'arròs integral conté més vitamines i minerals que el blanc, ja que aquest últim els perd en bona part durant el seu procés de refinació. També hi ha evidències que l'arsènic ?un metall pesat present al medi ambient com a conseqüència de l'erosió de roques i minerals o per l'ús de combustibles fòssils i l'acció dels pesticides que s'ha associat a certes malalties en humans? pot arribar als aliments a través de les aigües dels regadius o de les terres de conreu.

És millor consumir arròs integral o blanc? Hi ha un reglament específic mitjançant el qual la Unió Europea regula el contingut màxim de contaminants com l'arsènic en els aliments per poder considerar-los segurs. L'arròs que trobem als nostres supermercats està per sota dels límits preocupants. Per tant, si pel que fa a possible toxicitat podem estar tranquils, ja que hi som

posats l'arròs integral és més saciant, conté més micronutrients i, a més, té un menor índex glicèmic que l'arròs blanc, cosa que vol dir que no incrementa tant els valors de sucre en sang després de la ingesta. L'integral aporta, per tant, més beneficis.

[despiece] **RECORDA:**

Si un dia vas amb presses, menjar un arròs precuinat com el que avui hem analitzat pot ser una bona opció per sortir del pas. Ara bé, hi ha altres fonts de carbohidrats no processades, per exemple, tubèrculs com la patata o el moniato, que poden ser millors opcions perquè tenen un menor índex glicèmic. Per tant, quan es tracta de menjar arròs, l'integral té més contingut en fibra i nutrients que el fan una opció més interessant que l'arròs blanc. Tot i que se sap que l'arròs integral conté més quantitat d'arsènic, el reglament actual garanteix que el que comprem el podem menjar de manera segura. [/despiece]