

Arroz com Amido Resistente Tipo 3 — Menos Calorias e Alimento para a Microbiota

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 09/12/2025

Guia de alimentação saudável e gastronomia funcional pelo farmacêutico-bioquímico Cristiano Ricardo, unindo bioquímica dos alimentos, técnicas de preparo e receitas práticas.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianoricardo.com/post/arroz-com-amido-resistente-tipo-3-menos-calorias-e-alimento-para-a-microbiota-2025-12-09>

Ao cozinhar o arroz comum e resfriá-lo em geladeira por 12 a 24 horas antes de reaquecer, alteramos a estrutura molecular do amido, transformando calorias absorvíveis em fibras prebióticas funcionais.

O mecanismo químico da retrogradação

O resfriamento induz as cadeias lineares de amilose a se reorganizarem em redes cristalinas fortemente unidas por pontes de hidrogênio, tornando-se imunes às enzimas amilases digestivas humanas.

Fermentação colônica e síntese de Butirato

Ao alcançar o intestino grosso intacto, o amido resistente é fermentado pelas bactérias benéficas, gerando ácidos graxos de cadeia curta que nutrem os colonócitos e reduzem a inflamação.

Receita do Farmacêutico-Bioquímico: Arroz Retrogradado com Ervas e Castanhas

Ingredientes: 1 xícara de arroz cozido previamente com 1 colher de óleo de coco ou azeite e mantido 24h sob refrigeração a 4°C; salsinha, cebolinha, hortelã fresca e castanha-do-pará picada.

Preparo: Salteie rapidamente o arroz frio em frigideira com alho e azeite. Desligue o fogo e misture as ervas frescas e castanhas, servindo com baixo impacto sobre a glicemia.

Cozinha Funcional & Bioquímica dos Alimentos — Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Nutrição Baseada em Evidências, Técnicas de Cocção e Saúde Integrativa · Publicação de 09/12/2025 às 01:18.

Conteúdo educativo. A saúde começa na qualidade dos ingredientes e na sabedoria biológica do preparo diário.