

O velho e bom feijão com arroz

Em 2006 o câncer de boca representou 2,8% de todas as neoplasias malignas (o quinto mais freqüente nos homens). No Brasil, São Paulo apresenta a mais alta incidência, seguido do Rio Grande do Sul. Um estudo realizado pela nutricionista Dirce Marchione (faculdade de saúde pública da USP) faz parte de uma pesquisa maior da Agência Nacional de Pesquisa em Câncer que estuda a dieta com o objetivo de identificar sua influência no aumento dos riscos da doença. Embora conclusões mais sólidas são esperadas até o final do ano com o prosseguimento dos estudos, já se sabe que “o velho e bom feijão com arroz” pode ter efeito benéfico contra o câncer de boca. Presente na mesa da maioria dos brasileiros, sem colesterol, com baixo teor de gordura saturada, a combinação do feijão com arroz fornece uma boa composição de proteínas, fibras e carboidratos.

Mangiano que se sana!