

## Γιατί το άγριο ρύζι είναι το καλύτερο για την



Όλο

και περισσότεροι είναι πια εκείνοι που επιλέγουν το άγριο ρύζι στη διατροφή τους, του οποίου η διατροφική αξία είναι σημαντικά μεγάλη και διόλου αμελητέα.

Η εμφάνισή του χαρακτηρίζεται από συνδυασμό χρωμάτων και πιο συγκεκριμένα τα σκούρα του σημεία είναι πιο έντονα ακόμα και από την απόχρωση του καστανού ρυζιού.

Η δε υφή του είναι ελαφρώς διαφορετική από εκείνη του λευκού ρυζιού, δεδομένης της έλλειψης επεξεργασίας του, αλλά παρά ταύτα και παρά τη διαφορετικότητά του μπορεί να καταναλωθεί με πολλούς τρόπους, σε αλμυρές συνταγές, με διάφορα λαχανικά και μανιτάρια ή ακόμα και για πρωινό, συνδυασμένο με κανέλα και γάλα από αμύγδαλο, όπως συνηθίζετε να τρώτε και το κουάκερ.

Σε κάθε περίπτωση η διατροφική του αξία είναι υψηλή και σίγουρα αξίζει την προσπάθεια να το δοκιμάσετε, αν δεν το έχετε κάνει ήδη.

### 1. Εύκολο στην πέψη

Το άγριο ρύζι, για την ακρίβεια, είναι ο σπόρος του φυτού και όχι ο κόκκος του σιταριού και αυτό το χαρακτηριστικό του είναι ομολογουμένως και ένα από τα σημαντικότερα πλεονεκτήματά του. Δεδομένου λοιπόν ότι τα χόρτα χωνεύονται πολύ πιο εύκολα από το στομάχι, απ' ότι τα σιτηρά, ειδικότερα, μάλιστα, από τα

άτομα που έχουν ευαισθησία στη γλουτένη και σχετικά προβλήματα στην πέψη. Παρά τη βασική αυτή διαφορά το άγριο ρύζι μοιάζει και μαγειρεύεται με τον ίδιο τρόπο που μαγειρεύονται και τα άλλα είδη ρυζιού, γι' αυτό συχνά παρεξηγείται για είδος σιτηρού. Το άγριο ρύζι, επομένως, όπως όλα τα άλλα είδη, δεν περιέχει γλουτένη.

## 2. Υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά

Αξίζει να σημειώσουμε πως το καστανό ρύζι είναι μεν πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, αλλά το άγριο ρύζι έχει ακόμα περισσότερα στη σύστασή του.

Πιο συγκεκριμένα, το άγριο ρύζι είναι φυτό που συναντάται στην αμερικανική ήπειρο και χρησιμοποιούταν για χρόνια από τους ιθαγενείς της Αμερικής, δεδομένης της ανθεκτικότητάς του στους βαρείς χειμώνες και τις αντίξοες συνθήκες και είναι αυτή η ανθεκτικότητά του που αυξάνει την ποιότητα και την αξία των αντιοξειδωτικών που περιέχει, κάνοντάς το έτσι ιδανική τροφή για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού.

## 3. Β βιταμίνες

Το άγριο ρύζι έχει σαφώς μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε Β βιταμίνες, απ' ότι το καστανό ρύζι και περιέχει αυξημένες ποσότητες ριβοφλαβίνης, βιταμίνης Β6 και το σύνολο της ομάδας των Β βιταμινών που είναι σημαντικές για την ενέργεια του ατόμου, την καλή ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, της πεπτικής διαδικασίας και του μεταβολισμού.

## 4. Μαγνήσιο

Όπως συμβαίνει και με άλλα θρεπτικά στοιχεία που περιέχονται και στα δυο είδη ρυζιού, έτσι και με το μαγνήσιο, το άγριο ρύζι, παρουσιάζει ακόμα μεγαλύτερες ποσότητες μαγνησίου στη σύστασή του από το καστανό. Αν λάβουμε, μάλιστα, υπόψη μας, πόσο σημαντικό είναι το μαγνήσιο για τη σωστή λειτουργία του νευρικού συστήματος, την καταπολέμηση του άγχους, των πονοκεφάλων και της κόπωσης, γίνεται ευκολότερα αντιληπτή η μεγάλη θρεπτική αξία του άγριου ρυζιού.

## 5. Καλύτερη γεύση

Το άγριο ρύζι έχει μια πιο καπνιστή και γλυκιά γεύση από εκείνη του λευκού ή του καστανού ρυζιού και αυτό το κάνει ακόμα πιο ιδιαίτερο σαν διατροφική επιλογή. Να θυμάστε, ωστόσο, για καλύτερη απόλαυση να επιλέγετε καθαρό άγριο ρύζι, το οποίο το ξεχωρίζετε από τις μαύρες και καφέ γραμμές που το διαχωρίζουν από τα άλλα είδη και αποφεύγετε μίξεις αγρίου με λευκό ή καστανό, που στερούνται, ελαφρώς, σε ιδιαιτερότητα γεύσης.

## 6. Φυτικές ίνες

Το ρύζι δεν είναι μια τροφή πλούσια σε φυτικές ίνες, κάνοντας έτσι τους υδατάνθρακες που περιέχει κατώτερους από εκείνους της βρώμης, η οποία περιέχει σαφώς περισσότερες φυτικές ίνες. Το καστανό ρύζι, πιο συγκεκριμένα,

περιέχει 1 γραμμάριο φυτικών ινών ανά  $\frac{1}{4}$  της κούπας και δεδομένου ότι ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται 30 γραμμάρια ινών ανά ημέρα, ρίχνει τη διατροφική αξία, έστω από αυτή την άποψη, του καστανού ρυζιού.

Το άγριο ρύζι, ωστόσο, περιέχει την τριπλάσια ποσότητα σε φυτικές ίνες, συγκριτικά με το καστανό. Δεν το κάνει αυτό μεν ιδανική πηγή φυτικών ινών, αλλά σίγουρα το κάνει καλύτερη επιλογή σε σχέση με το καστανό.

#### 7. Κάλιο

Το άγριο ρύζι είναι πλούσια πηγή καλίου, το οποίο με τη σειρά του διατηρεί στην αρτηριακή πίεση σε καλά επίπεδα και ανακουφίζει από το πρήξιμο της κοιλιάς. Η ποικιλία δε, του άγριου ρυζιού περιέχει μάλιστα τη διπλάσια ποσότητα σε κάλιο από τα αντίστοιχα νούμερα του καστανού, κάνοντάς το εξαιρετική διατροφική επιλογή.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)