

Γιατί το ρύζι πρέπει να μαγειρεύεται στην



ΑΠΟ ΤΙ

ΚΙΝΔΥΝΕΥΟΥΝ ΟΣΟΙ ΤΟ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΝ

Το ρύζι συχνά περιέχει υψηλά επίπεδα αρσενικού, επειδή η καλλιέργειά του συνήθως γίνεται σε πεδιάδες που πλημμυρίζουν κατ' επανάληψη.

Για να μειωθεί αυτή η δυνητικά καρκινογόνα τοξική ουσία, Ιρλανδοί επιστήμονες συμβουλεύουν όσους τρώνε πολύ ρύζι, να το μαγειρεύουν όχι σε κατσαρόλα αλλά σε καφετιέρα με φίλτρο, ώστε να κατακρατείται το μεγαλύτερο μέρος του αρσενικού.

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου Κουίν του Μπέλφαστ, με επικεφαλής τον καθηγητή 'Αντι Μέχαργκ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό «PLOS One», ανέφεραν ότι οι μανιώδεις καταναλωτές ρυζιού εκτίθενται σε επικίνδυνα επίπεδα αρσενικού. Η ουσία αυτή αυξάνει τον κίνδυνο για διάφορα προβλήματα υγείας, μεταξύ των οποίων για καρκίνο των πνευμόνων και της ουροδόχου κύστης, καρδιοπάθεια, διαβήτη, αναπτυξιακές και νευρολογικές διαταραχές.

Όμως, το μαγείρεμα σε καφετιέρα με φίλτρο, αφού προηγηθεί καλό πλύσιμο με νερό, όπως έδειξαν τα σχετικά πειράματα, απομακρύνει το 50% έως 85% του αρσενικού. Το τελευταίο υπάρχει σε φυσική μορφή στη γη και, λόγω των πλημμυρών, απελευθερώνεται από τα ορυκτά του εδάφους και τελικά απορροφάται από το φυτό του ρυζιού.

Το ρύζι περιέχει συνήθως δεκαπλάσια ποσότητα αρσενικού σε σχέση με άλλες τροφές. Ο κίνδυνος του αρσενικού είναι μεγαλύτερος για τα παιδιά κάτω των τεσσάρων ετών, που τρώνε πολύ ρύζι, καθώς ο οργανισμός τους βρίσκεται ακόμη στην ανάπτυξη.

Πάντως οι Ιρλανδοί ερευνητές παραδέχθηκαν πως είναι μάλλον απίθανο να καταφύγουν πολλοί καταναλωτές στην καφετιέρα τους για να φτιάχνουν το ρύζι τους.

Πηγή: iefimerida.gr