

Διατροφικό... Debate Είναι το καφέ ρύζι πιο υγιεινό από το άσπρο;



Είναι το

καστανό ρύζι υγιεινό από το άσπρο ρύζι; Και τα δύο είναι άμυλα, και τα δύο μπορούν να μαγειρευτούν και να χρησιμοποιηθούν σε παρόμοια πιάτα. Ωστόσο, όλοι έχουμε ακούσει ότι το καφέ ρύζι είναι η καλύτερη επιλογή για την υγεία μας. Ο λόγος είναι ότι το καφέ ρύζι έχει περισσότερες φυτικές ίνες και χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη. Όμως, συνήθως, το καφέ ρύζι έχει και περισσότερο αρσενικό, μια ουσία που δηλητηριάζει τον ανθρώπινο οργανισμό.

Παρά το γεγονός ότι από τη φύση του το καστανό ρύζι περιέχει περισσότερες βιταμίνες και ανόργανα συστατικά από το λευκό ρύζι, και τα δύο έχουν περίπου την ίδια ποσότητα βιταμινών και ανόργανων συστατικών όταν φτάνουν στο τραπέζι μας. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι το λευκό ρύζι εμπλουτίζεται κατά τη διάρκεια της διαδικασίας εξευγενισμού του. Τόσο, το καφέ όσο και λευκό ρύζι, έχουν βιταμίνες του συμπλέγματος Β, σίδηρο και ψευδάργυρο.

Όσον αφορά τις θερμίδες, το καστανό ρύζι έχει λιγότερες θερμίδες ανά μερίδα από το λευκό ρύζι. Το καστανό ρύζι έχει περίπου 218 θερμίδες ανά φλιτζάνι, μαγειρεμένο, ενώ το λευκό ρύζι έχει 242 θερμίδες. Αυτό είναι ένα σαφές πλεονέκτημα.

Οι φυτικές ίνες κάνουν τη διαφορά

Επίσης, το καφέ ρύζι έχει ελαφρώς λιγότερους υδατάνθρακες και υψηλότερη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες από το λευκό ρύζι.

Κάθε φλιτζάνι μαγειρεμένο καστανό ρύζι έχει 46 γραμμάρια υδατάνθρακες και 4 γραμμάρια φυτικές ίνες. Από την άλλη πλευρά, ένα φλιτζάνι μαγειρεμένο λευκό ρύζι έχει 53 γραμμάρια υδατάνθρακες και λιγότερο από 1 γραμμάριο φυτικές ίνες. Με λιγότερους υδατάνθρακες και σημαντικά υψηλότερη περιεκτικότητα φυτικών ινών ανά μερίδα, το καστανό ρύζι εμφανίζεται να είναι σαφώς μια πιο υγιεινή επιλογή.

Όταν πρόκειται για τις πρωτεΐνες και το λίπος, το καστανό και το λευκό ρύζι είναι παρόμοια. Και τα δύο είδη ρυζιού είναι χαμηλά σε λιπαρά και περιέχουν περίπου 4,5 γραμμάρια πρωτεΐνης ανά μαγειρεμένο φλιτζάνι.

Κάτι άλλο που πρέπει να έχετε κατά νου είναι η διαφορά στον γλυκαιμικό δείκτη (GI). Το καφέ ρύζι έχει GI 50 ενώ το άσπρο ρύζι έχει 89 – η διαφορά οφείλεται κυρίως στις φυτικές ίνες. Τα τρόφιμα με χαμηλότερο GI δεν προκαλούν απότομες αλλαγές στα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σας. Πάντως, πρέπει να ξέρετε ότι οι διάφορες ποικιλίες ρυζιού παρουσιάζουν σημαντικές διαφορές στον γλυκαιμικό δείκτη, κάτι που εξαρτάται από το είδος του αμύλου.

Το αρσενικό

Κάτι άλλο που πρέπει να ξέρετε είναι ότι το ρύζι έχει ένα πρόβλημα όσον αφορά τον χαρακτηρισμό του ως υγιεινή τροφή. Έχει περισσότερο **αρσενικό** από άλλες φυτικές τροφές.

Το ρύζι περιέχει συνήθως 10πλάσια ποσότητα ανόργανου αρσενικού σε σχέση με άλλες τροφές, άρα η τακτική κατανάλωση ρυζιού εκθέτει τον άνθρωπο σε υψηλά επίπεδα αρσενικού.

Γενικά, το καφέ ρύζι έχει περισσότερο αρσενικό καθώς το δηλητήριο βρίσκεται κυρίως στην εξωτερική φλούδα η οποία απομακρύνεται κατά την επεξεργασία ρυζιού προκειμένου να γίνει λευκό. Παίζει ωστόσο ρόλο και η ποικιλία.

Πηγή: [offsite.com.cy](https://www.offsite.com.cy)