



## Kilka słów o ryżu

Czy jesteś w stanie odpowiedzieć na pytanie, który produkt spożywczy wysoko przetworzony i jednocześnie bardzo popularny a przyczynia się do powstawania cukrzycy,

Tak zgadza się - to biały ryż.

Zdecydowana większość osób spożywających biały ryż nie weźmie nawet do ust brązowy ryż. Uważają oni, iż jest to produkt dla prostaków.

Lecz „nowoczesny ruch zdrowego odżywiania” udowodnił, iż nieprzetworzone ziarna, w tym właśnie brązowy ryż, są zdrowsze niż ich oczyszczone odpowiedniki. Oczywiście od tysięcy lat wszyscy jedli brązowy ryż, jako że kompleksowe urządzenia do przetwarzania ryżu właśnie w biały ryż zostały wynalezione w Szkocji dopiero w 1860 roku.

Co w takim razie przemawia za popularnością białego ryżu?

Głównym powodem popularności białego ryżu jest jego okres przechowywania. Biały ryż utrzymuje się znacznie dłużej niż jego brązowy odpowiednik, co pomaga firmom zarabiać więcej pieniędzy. Również w ciągu ostatniego stulecia, ludziom po prostu zasmakowała tekstura białego ryżu tak samo jak długość gotowania. Biały ryż jest także tańszy z tego powodu, ponieważ fabryki są zoptymalizowane do jego produkcji. Zmiana dotychczasowego wyposażenia w celu otrzymania brązowego ryżu wiąże się z dodatkowymi kosztami.

Biały ryż zaczął przeżywać ciężki okres, kiedy to w 1897 roku zostało odkryte, iż jest on przyczyną choroby Beri Beri, potencjalnie śmiertelnej choroby wywołanej brakiem witaminy B1, której to zostaje on pozbawiony w procesie produkcji. Pod naciskiem rządowym firmy zobligowały się do wzbogacania białego ryżu. Dlatego też ponownie wprowadza się do białego ryżu naturalnie występujące witaminy, jednakże nie te odżywcze nazwane fitochemicznymi, które zawierają wszystkie ważne błonniki (włókna). Innym zagrożeniem ze strony białego ryżu jest fakt, iż może być on przyczyną cukrzycy. Również dla osób już cierpiących na cukrzycę, biały ryż jest bardziej niebezpieczny niż brązowy, ponieważ rozkłada się na glukozę znacznie szybciej niż brązowy ryż, co może powodować bardziej drastyczne reakcje np. skoki insuliny.

**Ryż niełuskany** ma niejadalne zewnętrzne łuski tuż przy łodydze. Wyróżnia się ponad 100,000 rodzajów ze względu na różny jego kształt, rozmiar i kolor.



**Ryż brązowy** otrzymuje się przy minimalnym przetwarzaniu ryżu przez maszyny lub oddzielaniu ręcznym, żeby łuski zostały oddzielone od ziarna a następnie usunięte.



**A biały ryż** otrzymuje się po usunięciu łusek i przemienieniu w celu **usunięcia otrębów** (jest to brązowa skórka, która znajduje się zaraz pod łuską) i **kiełków lub zarodków** (żywa część jadalna ryżu, która wyrasta w naturalnych warunkach z rośliny).



W procesie obróbki, wyspecjalizowane maszyny ścierają ryż pod ciśnieniem. Każdy ryż przed procesem obróbki jest ryżem brązowym. **To właśnie ten proces obróbki niszczy życiową siłę ryżu i ogołaca go z większości składników odżywczych i praktycznie całego błonnika.** W celu zrekompensowania braku składników odżywczych w białym ryżu około 90% amerykańskich firm wzbogaca biały ryż w proszkowane składniki odżywcze w celu zastąpienia tego co zostało zabrane z naturalnego ziarna. Jednakże, jeśli ryż zostaje płukany przed gotowaniem wówczas dodawany proszek niestety jest całkowicie tracony. Bardzo dużo innych składników odżywczych zostaje również utraconych w procesie obróbki, których znaczenie naukowcy zaczynają dopiero rozumieć. W etapie końcowym pozostaje 55% oryginalnego nie łuskanego ryżu.

Materiał opracowano na podstawie artykułu The Anatomy of Rice Hinduism Today November/December, 2001

