

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Ryż - biała trucizna?

Jest jednym z najłatwiej przyswajalnych zbóż i stanowi główne pożywienie dla połowy ludności całej Ziemi - to ryż. Ale najnowsze badania wykazały, że jego nadmierne spożycie może szkodzić zdrowiu. Powodem do niepokoju jest wysoka zawartość arsenu w ziarnach.



Ludzie, którzy jedzą większe niż przeciętnie ilości ryżu mają wyższy poziom arsenu w organizmie nawet o 44 proc. – dowodzą najnowsze badania. Okazuje się, bowiem, że ryż wchłania arsen z gleby lub wody znacznie skuteczniej niż większość innych roślin.

Badania dowiodły również, że większe stężenie arsenu ma ryż brązowy niż biały. Ziarna brązowego ryżu są tylko częściowo łuskane i niepozbawione zewnętrznych warstw, zaś białe są głęboko polerowane i podczas tego właśnie procesu usuwana jest przynajmniej część zawartego arsenu.

Arsen należy do grupy niezwykle silnych trucizn, których dawka śmiertelna dla dorosłego człowieka wynosi zaledwie 100 miligramów na kilogram ludzkiego ciała. Mimo, że jest jednym z mikroelementów, to jego nadmiar może powodować spustoszenie w organizmie. Wszystkie jego związki, mniej lub bardziej posiadają właściwości rakotwórcze. Arsen powoduje podrażnienia i stany zapalne układu pokarmowego, zmniejszenie produkcji czerwonych i białych krwinek, zaburzenia rytmu serca, uszkodzenia naczyń krwionośnych, a także uczucie "mrowienia" w dłoniach i stopach. Istnieją także dowody na to, że duże stężenie arsenu u dzieci może obniżyć IQ.

W głównej mierze problem ten dotyczy mieszkańców Azji i Meksyku, gdzie ryż jest jednym z podstawowych składników posiłków. Jednakże badacze sugerują, że osoby często spożywające ryż i produkty z niego pochodne, również powinny częściowo zmienić swoje nawyki żywieniowe.

źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/15770.html>



07-11-2024

PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days – kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy