

[Akceptuję](#)

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](#) [Szkozenia](#) [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>



27-03-2025

[Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

[W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

[Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...](#)

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

Błonica - choroba groźna także dla dorosłych

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy