

### [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](#) [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://www.pap.pl)

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



12-05-2026

## **Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości**

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## **Jak rower zmienił świat**

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## **Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...**

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## **Norowirusy - biegunka brudnych rąk**

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## **Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży**

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## **Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem**

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

## **Partnerzy**