معلومات صحية عن الأرز

يعتبر الأرز من المواد الغذائية المتكاملة لما يحتويه من عناصر غذائية متعددة وضرورية للجسم، ويعد من الأغذية الكاملة عند بعض الشعوب الإسيوية منذ مئات السنين. ويشتهر سكان تلك الدول بالرشاقة وخفة الوزن وقلة الأمراض. ويعد الأرز من أفضل الحبوب لصحة الإنسان ، نظراً لما يتصف به من قلة الدهون والكولسترول وعدم وجود الصوديوم وقلة الأملاح ومحدودية السعرات الحرارية ، وكثرة الألياف والمعادن والفيتامينات (هذا في الأرز البني) ويستخدم الأرز كوصفة غذائية بديلة للحبوب لمرضى الحساسية ضد الحبوب ، لأن الأرز لا يحتوى على بروتين الجلوتين المسبب لتلك الحساسية . و يوصف الأرز للأطفال ذوي الأصابة الوراثية بالسكري بعد تحضيره بطريقة معينة . و يعتبر الأرز الغذاء الأمثل لبعض المرضى الذين يحتاجون إلى نظام غذائي خاص ، فيوصف مسلوقاً لمرضى القلب والكلى ، وكحمية غذائية ضد السمنة ولمرضى السكر ، وذلك بعد إضفاة بعض المواد إليه مثل الحليب قليل الدسم أو منزوع الدسم مع اجتناب الدهون والبهارات وبعض المواد الغنية بالسعرات الحرارية والطاقة.

وقد يستغرب بعضنا هذه الحقائق الصحية عن الأرز، وذلك نظراً للاعتقاد الشعبي في بعض دول الشرق الأوسط بأن الأرز يسبب أمراض السكر والقلب وتصلب الشرايين ،

إلا أن هذه المقولة غير صحيحة علمياً، ولا توجد أي دراسة علمية تربط مرض السكر والقلب بتناول الأرز

، فالأرز يكون نافعاً أو ضاراً حسب طريقة إعداده وطبخه وحسب نوعية المواد المضافة إليه.

والحقيقة أن الأرز غذاء صحي متوازن يعطي سعرات حرارية بدرجة معقولة (160 كالوريا ً فقط لكل كوب من الأرز مطبوخاً)، وجدير بالذكر أن الخبز الأبيض أو أي مادة مصنوعة من الدقيق الأبيض تحوي ثلاث أضعاف ما يحويه الأرز من سكريات وسعرات حرارية هذا إذا لم تتم إضافة السكر إليه إذ يحتوي كل 100 جرام من الدقيق الأبيض على 67% سكريات (كربوهيدات \ نشويات) ولذلك ينصح دائماً بتناول الخبز الأسمر وتجنب الخبز الأبيض.

أما انتشار مرض السكر عند بعض شعوب الشرق الأوسط فهو ليس بسبب الأرز كما يشاع، بل قد يكون بسبب كثرة تناول السكريات المباشرة مع قلة الحركة ورفاهية أسلوب الحياة وقلة الرياضة ، وبالتالي فإن تلك السكريات لا يتم استهلاكها ، بل تتحول إلى دهون داخل الجسم ، وهذا يتطلب من البنكرياس إفراز المزيد من الأنسولين الذي يعمل على حرق الدهون وتحويلها إلى طاقة أو إلى دهون. وبالتالي يتم إرهاق البنكرياس وتموت بعض خلاياها تدريجياً بسبب ذلك فيصاب الشخص بمرض السكري.

ويصبح الأرز غير صحي إذا تمت إضافة الدهون والأملاح والبهارات إليه وبعض الإضافات الأخرى التي تزيد من كمية السعرات الحرارية وتعطي قيماً غذائية متباينة بحسب المواد المضافة.

أما الأرز مسلوقاً أو مطبوخاً بطرائق خاصة محددة فإنه يعتبر صحياً أو غير ضار بالصحة العامة.

المصدر : http://www.alkherat.com/vb/showthread.php?86-%E3%DA%E1%E6%E3%C7%CA-%DA%E4-%C7%E1%C7%D1%D2#.UPvbIazPLhU