

Ryż brązowy , ryż biały.

Brązowy ryż to częściowo obłuskane ziarno ryżu. Ziarno brązowego ryżu można dodatkowo pozbawić zewnętrznych warstw i tak otrzymuje się biały ryż. Oddzielana otoczka zawiera wszystko co najlepsze, w środku pozostaje głównie cukier. Dlaczego sprzedaje się głównie biały a nie brązowy? Bo biały może o wiele dłużej poleżeć na półce, jest bardziej słodki i miękki. Czyli i producent i większość konsumentów dostaje to czego chce.

Różnica pomiędzy ryżem brązowym a białym to ryżowe otręby – zewnętrzna warstwa ryżu brązowego, usuwana w procesie produkcji białego. Zmienia się nie tylko kolor i smak, ale i działanie.

Badania pokazały, że jedzenie brązowego ryżu znacznie obniża ryzyko zachorowania na cukrzycę, podczas gdy białego podwyższa. Od bardzo dawna brązowy ryż był stosowany jako środek regulujący poziom cukru we krwi i stosowany przy cukrzycy przez tradycyjną medycynę wschodu. Z innych badań wynika, że jedzenie pełnoziarnistych zbóż (m.in. brązowego ryżu) oznacza znacznie mniejsze szanse przytycia, niż w wypadku spożywania zbóż rafinowanych (kilkunastoletnie badania wpływu żywienia na wagę ciała i zdrowie kobiet).

Otręby ryżu, i nie tylko ryżu, są utożsamiane z błonnikiem. Zgodnie z dostępną dziś wiedzą błonnik to tylko jeden z bardzo wielu składników otrąb. Otręby ryżu są czasami nazywane najbardziej skoncentrowanym, naturalnym źródłem substancji odżywczych na ziemi i sprzedawane jako suplement diety (stabilizowane otręby ryżowe). Zawierają setki różnego rodzaju substancji: minerałów (bogate źródło magnezu, manganu, selenu), witamin, substancji tłuszczowych (olej z otrąb ryżowych ma działanie przeciwutleniające), białka, dziesiątki przeciwutleniaczy i jeszcze wiele niepoznanych substancji.

Ostatnio zrobiło się głośno o otrębach z czarnego ryżu. Okazało się, że są niezwykle skuteczne w leczeniu stanów zapalnych i alergii. Łyżka czarnych otrąb ryżowych zawiera więcej cennych przeciwutleniaczy (antocyjanów) oraz witaminy E niż łyżka jagód czy jeżyn. Szczególną wartość czarnego ryżu ktoś wyczuł już dawno temu w starożytnych Chinach – czarny ryż był zarezerwowany wyłącznie dla szlachetnie urodzonych i zakazany pod karą śmierci dla zwykłych ludzi. Jeżeli kupujemy czarny ryż to jest on na 100% nieprzetworzony (niepolerowany). To zewnętrzna powłoka jest czarna, w środku czarny ryż jest tak samo biały jak pozostałe odmiany.

No i ostatnia kwestia – smak i przygotowanie. Według mnie brązowy smakuje lepiej – w porównaniu do białego ma bardziej zdecydowany smak i jest nieco mniej słodki. Brązowy gotuje się chwilę dłużej. Przed ugotowaniem brązowy ryż można namoczyć (np. przez noc), wtedy ugotuje się szybciej. Po namoczeniu można też regularnie przepłukiwać ziarna i po 2 – 3 dniach pojawiają się kielki. Skielkowany ryż jest jeszcze lepiej przyswajalny, bogatszy w cenne składniki i mniej kaloryczny.



JAKI RYŻ JEST ZDROWY?

W zależności od rodzaju spożywanego przez nas ryżu możemy zmniejszyć lub zwiększyć ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 – donosi internetowe wydanie „Archives of Internal Medicine”

Według zaleceń dietetyków przynajmniej połowa spożywanych przez nas węglowodanów powinna pochodzić z ziaren zbóż. Coraz częściej w naszych kuchniach miejsce ziemniaków czy białego pieczywa zajmuje więc zdrowszy ryż. Ale jaki rodzaj ryżu jest zdrowy, a jaki lepiej jeść z umiarem? Naukowcy z Uniwersytetu Harvarda przeanalizowali dane pochodzące od ponad 150 tys. kobiet i prawie 40 tys. mężczyzn w poszukiwaniu związku między rodzajem spożywanego zboża a ryzykiem zachorowania na cukrzycę typu 2.

Okazało się, że jedzenie tygodniowo pięciu lub więcej porcji białego ryżu zwiększa ryzyko cukrzycy, podczas gdy jedzenie co najmniej dwóch porcji brązowego ryżu zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania. Najskuteczniej przed cukrzycą chroni natomiast spożywanie niełuskanej pszenicy i jęczmienia.

Według naukowców spożywanie oczyszczonych ziaren zbóż powoduje zbyt szybki wzrost poziomu glukozy w naszym organizmie, co może sprzyjać rozwojowi cukrzycy. Tymczasem niełuskane zboża uwalniają cukier stopniowo, dzięki czemu unikamy gwałtownych wahań poziomu glukozy. Ponadto w przeciwieństwie do oczyszczonego ziarna niełuskane zboża są cennym źródłem błonnika, witamin i minerałów.



CZARNY RYŻ MOŻE POMÓC W LECZENIU ALERGII

Otręby z czarnego ryżu mogą łagodzić stany zapalne towarzyszące takim schorzeniom jak alergja i astma – wynika z koreańsko-amerykańskich badań.

W swoich najnowszych doświadczeniach naukowcy porównywali przeciwzapalne działanie otrębów z ryżu czarnego i brązowego u myszy, u których wywołano stan zapalny i obrzęk lub alergię kontaktową skóry.

Przed aplikacją związków chemicznych na skórę uszu gryzoni naukowcy przez 14 dni wstrzykiwali im ekstrakt z otrębów czarnego ryżu. Okazało się, że znacznie – o 32 proc. w porównaniu z grupą kontrolną – hamował on stan zapalny skóry w miejscu podania drażniącej substancji. Spowodował też wyraźny spadek produkcji związków prozapalnych.

Z kolei inne myszy były przez sześć tygodni na diecie z dodatkiem 10 proc. ekstraktu z otrąb czarnego ryżu. U nich też próbowano wywołać alergię i również w tym wypadku okazało się, że ryż łagodził alergiczną reakcję organizmu.

Zdaniem autorów pracy odkrycie to dowodzi, że otręby z czarnego ryżu mogą być cennym składnikiem diety hamującym stany zapalne i reakcje alergiczne, a w przyszłości mogą również zostać wykorzystane w terapii i prewencji schorzeń o silnym podłożu zapalnym.

