

[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>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy