

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

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



09-09-2024

## [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## [Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## [Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

## [System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#) [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i](#)

[adekwatne Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

## **Partnerzy**