

احتیاط‌هایی در مورد مصرف برنج قهوه‌ای

27 فروردین 1404

متخصصان تغذیه در آمریکا با انجام آزمایش‌هایی روی نمونه‌های مختلف برنج دریافتند که برنج قهوه‌ای به دلیل داشتن پوسته بیرونی، نسبت به برنج سفید، ۲۴ درصد آرسنیک بیشتر و ۴۰ درصد آرسنیک غیرآلی بیشتر دارد.

برنج قهوه‌ای معمولاً آرسنیک بیشتری در خود نگه می‌دارد، زیرا این ماده سمی بیشتر در پوسته بیرونی دانه برنج انباشته می‌شود؛ لایه‌هایی که در برنج سفید طی فرایند آماده‌سازی حذف می‌شوند، اما در برنج قهوه‌ای باقی می‌مانند. این بدان معناست که اگرچه برنج قهوه‌ای فیبر و مواد مغذی بیشتری دارد، در عین حال مقدار بیشتری آرسنیک نیز وارد بدن می‌کند.

برنج قهوه‌ای، اغلب در افکار عمومی به‌عنوان جایگزینی سالم‌تر برای برنج سفید شناخته شده است، اما مطالعه‌ای جدید در آمریکا نشان می‌دهد که این غذای محبوب و پرطرفدار حاوی مقدار قابل‌توجهی آرسنیک بیشتر است.

مصرف درازمدت هر نوع آرسنیک می‌تواند به مشکلات پوستی و گوارشی منجر شود و همچنین خطر ابتلا به دیابت، سرطان و بیماری‌های قلبی‌عروقی را افزایش دهد.

سازمان جهانی بهداشت خاطرنشان می‌کند که مصرف آرسنیک در دوران کودکی با «آثار منفی بر رشد شناختی» و «افزایش مرگ‌ومیر در جوانان» مرتبط بوده است.

متخصصان در مورد خطر مواجهه کودکان زیر پنج سال با آرسنیک هشدار داده‌اند، زیرا آن‌ها به دلیل مصرف بیشتر غذا نسبت به وزن بدن در مقایسه با بزرگسالان، بیشتر در معرض آثار منفی آرسنیک هستند.

به گزارش ایندپندنت، متخصصان یادآور شدند که «میزان مواجهه با آرسنیک برای بیشتر آمریکایی‌های تحت بررسی در حدی نبود که باعث افزایش قابل‌توجه خطرات سلامتی شود». بنابراین، آنها نمی‌گویند از مصرف برنج قهوه‌ای کلاً پرهیز کنید بلکه تنها توصیه می‌کنند از غلات متنوع‌تری استفاده کنید و به‌ویژه برای کودکان خردسال از روش‌های پختی بهره بگیرید که می‌توانند میزان آرسنیک را کاهش دهند، مانند شستن زیاد برنج و پختن آن در آب زیاد.

در همین حال، سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) پیش‌تر دستورالعمل‌هایی برای محدود کردن مصرف برنج در نوزادان و زنان باردار صادر کرده است، چرا که شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه مواجهه با آرسنیک غیرآلی می‌تواند با اختلالات رشد مغز و افزایش خطر ابتلا به سرطان مرتبط باشد.