آیا برنج را قبل از پختن باید شست؟

25 خرداد 1402

برنج غذای اصلی میلیاردها نفر در آسیا و آفریقا است. این ماده غذایی همچنین در بسیاری از دستورپخت‌ها از ته‌چین مرغ و قرمه‌سبزی ایرانی گرفته تا ریزوتو ایتالیایی، پائلا اسپانیایی قرار دارد. علیرغم جذابیت جهانی آن، سوالی که برای بسیاری مطرح می‌شود این است که آیا باید برنج را قبل از پخت شست یا نه؟

کارشناسان آشپزی ادعا می‌کنند که شستشوی برنج قبل از پخت میزان نشاسته آن را کاهش می‌دهد و این را می‌توانید هنگام شستشو از آب کدر شده آن مشاهده کنید، اما محققان می‌گوید این نشاسته داخل دانه برنج نیست بلکه نشاسته (آمیلوز) روی سطح دانه برنج است که هنگام فرآیند آسیاب تولید شده است.

در محافل آشپزی، شستن این ماده غذایی برای برخی از دستور پخت‌های آشپزی توصیه می‌شود تا برنج شفته نشود و دانه هایش از هم جدا باشند. با این حال، برای غذاهای دیگر مانند ریزوتو، پائلا و پودینگ برنج، جایی که به یک برنج چسبناک و شفته نیاز داریم از شستن برنج اجتناب می‌شود.

علاوه بر دستور پخت عوامل دیگری مانند نوع برنج، سنت خانوادگی و هشدارهای بهداشتی محلی در شستن یا نشستن برنج توسط افراد تأثیر می‌گذارد.

آیا واقعا شستن برنج باعث کاهش چسبندگی آن می‌شود؟

محققان در یک مطالعه جدید اثر شستشو بر چسبندگی و سختی سه نوع مختلف برنج از یک تامین کننده را مقایسه کرند، برنج چسبناک، برنج دانه متوسط و برنج یاسمن بود.

این برنج‌ها در مراحل مختلف تحقیق یا شسته نمی‌شدند یا بین سه تا ۱۰ بار شسته می‌شدند. برخلاف آنچه سرآشپزها به شما می‌گویند، این مطالعه نشان داد که فرآیند شستشو هیچ تاثیری بر چسبندگی (یا سختی) برنج ندارد.

محققان دریافتند که چسبندگی برنج ناشی از نشاسته سطحی (آمیلوز) نیست، بلکه به دلیل نشاسته متفاوتی به نامآمیلوپکتیناست که در طی فرآیند پخت از دانه برنج خارج می‌شود. مقدار این نشاسته در برنج‌های مختلف متفاوت است؛ بنابراین می‌توان گفت این نوع برنج است که روی چسبناک شدن برنج تاثیر دارد و نه شستن یا نشستن آن.

با این حال ممکن است همچنان بخواهید برنج خود را بشویید

به طور سنتی برنج برای از بین بردن گرد و غبار، حشرات، سنگ‌های کوچک و پوسته باقی مانده از فرآیند پوست کنی شسته می‌شد. هرچند در بسیاری از مناطق با پیشرفت مراحل تولید و پخش این ماده

غذایی دیگر آن را نمی‌شویند، اما همچنان در برخی از مناطق جهان این کار انجام می‌شود و آرامش خاطر را برای آشپز آن فراهم می‌آورد.

با استفاده زیاد از پلاستیک در زنجیره تامین مواد غذایی، اخیرا میکروپلاستیک‌ها در غذاهای ما از جمله برنج یافت شده است. تحقیقات نشان می‌دهد که فرآیند شستشو تا ۲۰ درصد از پلاستیک‌های موجود در برنج نپخته را از بین می‌برد.

همین مطالعه نشان داد که صرف نظر از بسته‌بندی (کیسه‌های پلاستیکی یا کاغذی) که برنج را در آن می‌خرید، بیشتر برنج‌ها حاوی سطحی از میکروپلاستیک‌ها هستند.

محققان همچنین می‌گویند پلاستیک موجود در برنج فوری (از قبل پخته شده) چهار برابر بیشتر از برنج نپخته است. اگر برنج فوری را از قبل از پخت بشویید، می‌توانید پلاستیک موجود در آن را تا ۴۰ درصد کاهش دهید.

برنج همچنین حاوی مقادیر نسبتاً بالایی آرسنیک است، زیرا این ماده غذایی در هنگام رشد آرسنیک زیادی جذب می‌کند. مطالعات نشان داده است که شستن برنج حدود ۹۰ درصد از آرسنیک موجود در آن را از بین می‌برد.

این کار همچنین باعث می‌شود مقدار زیادی از سایر مواد مغذی مهم برای سلامت بدن مانند مس، آهن، روی و وانادیوم نیز از بین بروند.

سازمان بهداشت جهانی بارها در مورد خطر قرار گرفتن در معرض آرسنیک موجود در آب و غذا هشدار داده است.

میزان آرسنیک در برنج بسته به محل کاشت، نوع برنج و روش پخت آن متفاوت است. بهترین توصیه این است که این ماده غذایی را قبل از پخت بشویید. با این حال، مهم است که به خاطر داشته باشید که آرسنیک علاوه بر برنج در غذاهای دیگر از جمله محصولات تهیه شده از برنج (کیک، بیسکویت و غلات)، جلبک دریایی، غذاهای دریایی و سبزیجات وجود دارد.

منبع: یورونیوز