

15 Φεβρουαρίου 2017

## Γιατί πρέπει να μουλιάζουμε το ρύζι πριν το μαγειρέψουμε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Αν σας αρέσει το ρύζι και το καταναλώνετε συχνά, φροντίστε να το μουλιάζετε αποβραδής πριν το μαγειρέψετε για να προστατεύσετε την υγεία σας, συνιστά ένας ιρλανδός καθηγητής.

Ο δρ Άντυ Μέχαργκ, καθηγητής στη Σχολή Βιολογικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Κουήνς του Μπέλφαστ, εξέτασε πως μπορεί να επηρεάσει ο τρόπος μαγειρέματος τα επίπεδα αρσενικού στο ρύζι.

Το αρσενικό προέρχεται από τις βιομηχανικές τοξίνες και τα φυτοφάρμακα που μπορεί να μολύνουν για δεκαετίες το χώμα και οι οποίες περνούν στο ρύζι εξαιτίας του τρόπου καλλιέργειάς του.

Η χρόνια έκθεση σε αρσενικό έχει σχετισθεί με πολυάριθμα προβλήματα υγείας, στα οποία συμπεριλαμβάνονται οι αναπτυξιακές διαταραχές, η καρδιοπάθεια, ο καρκίνος και ο διαβήτης.

Στο πλαίσιο του προγράμματος «Trustme, I'madoctor» του BBC, ο δρ Μέχαργκ εξέτασε τρεις μεθόδους μαγειρέματος για να εξακριβώσει αν και πόσο μειώνουν τα επίπεδα αρσενικού στο ρύζι.

Στην πρώτη μέθοδο, έβρασε το ρύζι με ανοικτό καπάκι, προσθέτοντας στην κατσαρόλα δύο μέρη νερό ανά ένα μέρος ρύζι.

Στη δεύτερη, έβρασε το ρύζι με αναλογία πέντε μέρη νερό με ένα μέρος ρύζι και, όταν ολοκληρώθηκε το μαγείρεμα, το σούρωσε.

Και στην τρίτη, άφησε το ρύζι να μουλιάσει σε νερό για ένα βράδυ και το πρωί, πέταξε το νερό, ξέβγαλε το ρύζι και στη συνέχεια το έβρασε με φρέσκο νερό.

Όπως διαπίστωσε, με την πρώτη μέθοδο τα επίπεδα του αρσενικού στο ρύζι δεν άλλαξαν ιδιαίτερα. Με τη δεύτερη, όμως, μειώθηκαν κατά σχεδόν 50% και με την τρίτη μειώθηκαν κατά 80%.

*Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα*

**Πηγή :** [Web Only- ygeia.tanea.gr](http://Web Only- ygeia.tanea.gr)