

Μαγειρεύοντας με Αυτό τον Τρόπο το Ρύζι Μειώνετε τις Θερμίδες του 50% και Βοηθά στο Αδυνάτισμα!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το ρύζι είναι ένα από τα βασικά τρόφιμα της διατροφής μας, που χρησιμοποιείται σε διάφορες συνταγές και έτσι αποτελεί μια από τις βασικές πηγές υδατανθράκων. Το ετοιμάζουμε άλλοτε στον ατμό, άλλες φορές τηγανητό, τσιγαριστό, ως συνοδευτικό και το φτιάχνουμε στο φούρνο. Με άλλα λόγια, αποτελεί λαϊκή τροφή,

αρκετά οικονομική και πολύ εύκολο στο μαγείρεμά του.

Ένα φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι περιέχει περίπου 200 θερμίδες, οι περισσότερες από τις οποίες προέρχονται από το άμυλο. Το άμυλο μεταβολίζεται σε σάκχαρο στο σώμα και συχνά καταλήγει να αποθηκεύεται ως λίπος.

Είναι γνωστό πως το καστανό ρύζι (αναποφλοιώτο) είναι πιο υγιεινό από το λευκό επειδή περιέχει περισσότερες θρεπτικές ουσίες. Μάλιστα, η κατανάλωση λευκού ρυζιού έχει συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο διαβήτη σε σχέση με το καστανό.

Μια μελέτη του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ που δημοσιεύτηκε στο *British Medical Journal* κατέληξε στο συμπέρασμα ότι αυτός ο κίνδυνος είναι ιδιαίτερα διαδεδομένος στις ασιατικές χώρες, όπου οι λαοί εκεί συνηθίζουν να τρώνε πολλές μερίδες λευκού ρυζιού την ημέρα .

Κάνοντας το ρύζι υγιέστερο

Ευτυχώς, οι επιστήμονες έχουν βρει έναν τρόπο προετοιμασίας και μαγειρέματος του ρυζιού ώστε να αντιστρέψουν τα μειονεκτήματα που έχει το θερμιδικό προφίλ του παίρνοντας τα μακροστοιχεία χωρίς να βάζετε βάρος..

Οι ειδικοί μας συστήνουν να ετοιμάζουμε το ρύζι με τον εξής τρόπο: Βράζουμε το ρύζι κανονικά, με τη διαφορά πως όταν βράζει το νερό και πριν προσθέσουμε το ρύζι στην κατσαρόλα, προσθέτουμε λάδι καρύδας – μια ποσότητα περίπου στο 3 τοις εκατό του βάρους του ρυζιού που πρόκειται να μαγειρέψουμε. Αφού ρίξουμε αργότερα το ρύζι και βράσει, το βάζουμε σε ένα σκεύος και το αφήνουμε να κρύνει στο ψυγείο για περίπου 12 ώρες.

Πώς Λειτουργεί

Άραγε τι αλλάζει με αυτόν τον απλό τρόπο προετοιμασίας στο ρύζι; Αυτό που γίνεται είναι πως τροποποιούνται οι χημικές ιδιότητες των υδατανθράκων στους κόκκους του ρυζιού μετατρέποντας τα εύπεπτα άμυλα σε ανθεκτικά άμυλα, που χρειάζονται περισσότερο χρόνο να μεταβολιστούν στον οργανισμό.

Τα περισσότερα άμυλα, ειδικότερα το λευκό ρύζι μικρόκοκκων ποικιλιών, υποβάλλονται γρήγορα σε πέψη και μετατρέπονται σε γλυκόζη στο σώμα. Ενώ το μεγαλύτερο μέρος των υδατανθράκων αυτών αποθηκεύεται στο συκώτι και τους μύες ως γλυκογόνο, οποιαδήποτε περίσσεια γλυκόζης που δεν χρησιμοποιείται άμεσα για σωματική δραστηριότητα καταλήγει να αποθηκεύεται ως λίπος.

Μακροπρόθεσμα αυτό μπορεί να συμβάλλει σημαντικά στην αύξηση του σωματικού βάρους και σε πλήθος άλλων προβλημάτων υγείας όπως η εμφάνιση διαβήτη και η παχυσαρκία.

Η μελέτη έδειξε πως όταν μαγειρεύουμε το ρύζι με λάδι καρύδας η θερμιδική απορρόφηση των υδατανθράκων μπορεί να μειωθεί κατά 10-12%, και δυνητικά αυτό το ποσοστό μπορεί να φτάσει το 50-60% όπως δείχνουν περαιτέρω έρευνες.

Αυτή η τεχνική μαγειρέματος και διατήρησης στο ψυγείο έχει μελετηθεί προηγουμένως, στις πατάτες - και έτσι είναι λογικό να ισχύει η ίδια αρχή για το ρύζι. Πράγματι, το μακρόκοκκο ρύζι και το ρύζι για πιλάφι έχουν πιο ανθεκτικά άμυλα από το βραστό ρύζι στον ατμό.

Εάν οι θερμίδες στο ρύζι μπορούν να μειωθούν με μια απλή προπαρασκευαστική διαδικασία, ίσως το ίδιο μπορεί να γίνει τελικά και για άλλα άμυλα και υδατάνθρακες άλλων τροφίμων. Οι συνέπειες αυτού του γεγονότος είναι σημαντικές στον παγκόσμιο αγώνα κατά της παχυσαρκίας και του διαβήτη.

Πηγή: earthshareme.com