

**Znany od niepamiętnych czasów ryż został udomowiony prawdopodobnie w Indiach. Stamtąd powędrował do Chin i Japonii, a także w przeciwną stronę – do Persji, a stamtąd na podbój całego świata. Do Europy dotarł w VI-VII wieku. Pierwsze uprawy powstały w Hiszpanii po zdobyciu jej przez Maurów, a także na Sycylii, przez jakiś czas pozostającej pod panowaniem Arabów. Do Polski trafił ryż prawdopodobnie dość dawno temu – przez bliskie kontakty naszej państwowości utrzymywane z Włochami. Europa wypracowała sobie różne formy używania ryżu; zajadają się nim nie tylko Włosi, ale także Francuzi, Anglicy i inni, m.in. Polacy. Jednak tak naprawdę Europejczycy niewiele o nim wiedzą. Na świecie jest nie mniej niż siedem tysięcy odmian ryżu. Pośród przeróżnych gatunków za najcenniejszy, najdelikatniejszy uchodzi „basmati”, ryż indyjsko-pakistański.**

# Brązowy skarb

Ryż stał się najpowszechniejszym zbożem na świecie. Korzyści zdrowotne wynikające z jego spożycia dostrzegają lekarze i dietetycy. Z przeprowadzonych badań wynika, że ryż działa korzystnie przy nowotworach, chorobach serca, cukrzycy i wielu innych stanach chronicznych.

Znaczną część uprawianego ryżu przetwarza się i sprzedaje w postaci białego ziarna. Nie jest ono, w przeciwieństwie do pełnego ryżu, kompletnym, odżywczym produktem. Podczas przetwarzania usuwa się zewnętrzną powłokę ziarna, która zawiera witaminy i minerały. Biały ryż to głównie skrobia pozbawiona wszelkich walorów odżywczych.

Spośród wszystkich zbóż, ryż jest najbardziej zrównoważonym ziarnem. Zawiera niemal idealną



proporcję energii i składników odżywczych.

Odżywia wszystkie organy, szczególnie mózg, kręgosłup, płuca, jelita, nerki, pęcherz moczowy i układ rozrodczy. Przyczynia się także do zachowania spokojnego umysłu i właściwego osądu. Piramida żywieniowa wyróżnia brązowy ryż. W zaleceniach amerykańskiego rządu stwierdza się, że podstawą każdego posiłku powinny być pełne zboża, wśród których najlepszy jest właśnie brązowy ryż. Ryż pomaga przy zaburzeniach trawiennych, szczególnie ryż brązowy, zawiera bowiem cztery razy więcej włókien niż polerowany, dzięki czemu znacząco zwiększa ilość dobrych dla organizmu bakterii w jelicie grubym.

Australijscy naukowcy donoszą, że konsumpcja brązowego ryżu pomogła zmniejszyć produkcję glukozy w wątrobie u zdrowych osób. Jej niewielka ilość spowalnia wydzielanie insuliny i zapobiega cukrzycy oraz innym zaburzeniom trawiennym. Brązowy ryż chroni przed wystąpieniem chorób serca i wysokiego ciśnienia krwi.

Amerykańskie Stowarzyszenie Serca już dawno rozpoznało znaczenie pełnego ryżu i innej bogatej we włókna żywności dla utrzymania w zdrowiu układu sercowo-naczyniowego. Dr Dean Ornish w swoim sztandarowym doświadczeniu, które miało wykazać, że choroba wieńcowa może być odwracalna, swoich pacjentów, będących w zaawansowanym stadium choroby, poddał diecie opartej na brązowym ryżu i innych ziarnach. Japończycy, którzy na ogół mają niskie ciśnienie, zawdzięczają to regularnemu jedzeniu ryżu.

Inne wyniki badań wskazują, że wiele składników odżywczych znajdujących się w ziarenkach ryżu redukuje ryzyko wystąpienia chorób wieńcowych serca. Te drogocenne składniki to: kwas linoleinowy, włókno, witamina E, selen, folan, a także fitoestrogeny i kwasy fenolowe posiadające właściwości antyutleniające. Brązowy ryż chroni przed

nowotworami. Kobiety włączając go do zrównoważonej diety makrobiotycznej, przetwarzają estrogeny znacznie szybciej niż kobiety stosujące standartową dietę współczesną. Badacze z Medycznego Centrum w Nowej Anglii wywnioskowali, że może to przeciwdziałać powstawaniu raka piersi.

Naukowcy z Tulan University odkryli, że pacjenci z nowotworem

## **Pełny ryż zmniejsza ryzyko powstawania cukrzycy. Zdaniem naukowców australijskich, konsumpcja brązowego ryżu pomogła zmniejszyć produkcję glukozy w wątrobie u zdrowych ludzi. Jego niewielka ilość spowalnia wydzielanie insuliny i zapobiega cukrzycy oraz innym zaburzeniom trawiennym.**

trzustki lub prostaty, stosujący dietę makrobiotyczną bogatą w brązowy ryż, żyli dwa lub trzy razy dłużej niż pozostali pacjenci. Brązowy ryż i inne zboża mogą zabezpieczyć przed nowotworami poprzez hamowanie niszczącego działania utleniaczy na nabłonek jelit i sąsiadujących komórek – stwierdzają badacze z Uniwersytetu w Minnesocie. Związki fitochemiczne w pełnych ziarnach zbóż dodatkowo blokują pierwsze uszkodzenia DNA i hamują dalszy rozwój guza. Brązowy ryż zawiera inozytol heksosfosfatowy, naturalną substancję, która aktywuje funkcję obronną komórek i hamuje rozwój nowotworu. Również brytyjscy badacze, po przeprowadzonych testach nad ludzkimi komórkami, stwierdzili, że jedzenie brązowego ryżu może chronić przed rakiem piersi i jelita grubego. Także Włoski Narodowy Instytut Nowotworów w Mediolanie potwierdził, że dieta makrobiotyczna bogata w brązowy ryż może obniżyć ryzyko powstania raka piersi u kobiet.

Pełny ryż zmniejsza ryzyko powstawania cukrzycy. Według badaczy z Uniwersytetu w Harvardzie, to właśnie biały ryż i żywność bogata w skrobię przyczyniają się do powstawania cukrzycy. W roku 1997 przeprowadzono badania na 65 173 kobietach i stwierdzono, że wśród tych, które jadły żywność o dużej zawartości skrobi i niskiej zawartości włókien,

zachorowalność na cukrzycę była 2,5 razy wyższa niż kobiet, które spożywały pełne ziarna. Po przeprowadzonych w Singapurze badaniach interwencyjnych, badacze stwierdzili, że 183 pacjentów z cukrzycą, którzy jedli niepolerowany ryż brązowy, ograniczyli kalorie i produkty tłuste, osiągnęto długoterminową samokontrolę nad chorobą w porównaniu z 95 pacjentami z grupy kontrolnej.

*Opracowanie Irena Lus*

