

دراسة تحذر: طهي الأرز بالطريقة التقليدية لها آثارًا سامة



الجمعة 10 فبراير 2017 03:02 م

حذر العلماء من أن الملايين من الناس يعرضون أنفسهم للخطر بسبب طهي الأرز بشكل غير صحيح .

وأجرى العلماء تجارب بينت أن طهي الأرز بالطريقة المعتادة وهي وضعه في الماء المغلي أو تعريضه للبخار يمكن أن تُعَرِّض هؤلاء الذين يأكلونه لآثار الزرنيخ السام الذي يُلوِّث الأرز.

وقال الاطباء أن مستوى الزرنيخ في الأرز، له ارتباط وثيق بامراض القلب والسكري والسرطان فضلا عن مشاكل متعلقة بالنمو.

وأثبتت الدراسة أنه يجب نقع الارز ليلة كاملة في الماء والتخلص من المياه قبل طهيهِ بالطريقة المعتادة ، حيث أجرى إندي ميهارج، أستاذ العلوم البيولوجية في جامعة كوينز في بلفاست، ثلاث تجار قاس من خلالها نسبة الزرنيخ في الطعام.

ووفقًا لـ "روسيا اليوم"، ففي الطريقة الأولى، استخدم نسبة مقدارين من المياه مقابل مقدار من الأرز، ما يسمح للمياه بالتبخّر وفي الطريقة الثانية، استخدم خمسة مقادير من المياه مقابل مقدار واحد من الأرز ثم تخلص من المياه الزائدة قبل الطهو، ولاحظ انخفاض مستويات الزرنيخ إلى النصف تقريبًا.

وفي المرة الثالثة والأخيرة، نقع الأرز في المياه طوال الليل قبل عملية الطهو التي أتمها في اليوم التالي، ولاحظ انخفاض مادة الزرنيخ بنسبة 80%.

وأوضح الباحث أن أسلم طريقة لطبخ الأرز هي غسله مساءً، وتركه منقوعاً في الماء حتى صباح اليوم التالي، قبل غسله مرة أخرى وطبخه.

وكانت منظمة الصحة العالمية قد حددت كمية الزرنيخ غير العضوي المسموح بها للأطفال من الأرز بـ 100 نانوجرام من الزرنيخ لكل جرام من الأرز، لكن الدراسات تشير إلى أن الأرز غير العضوي يحتوي على 200 نانوجرام من الزرنيخ لكل جرام من الأرز.