

دراسة تحدّر طهي الأرز بالطريقة التقليدية لها آثاراً سامة



الجمعة 10 فبراير 2017 م 03:02

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

وأجرى العلماء تجربة بينت أن طهي الأرز بالطريقة المعتادة وهي وضعه في الماء المغلي أو تعریضه للبخار يمكن أن تُعَرِّض هؤلاء الذين يأكلونه لتأثير الزرنيخ السام الذي يُلوث الأرز .

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

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

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

وفي العرة 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 أسلوب طبخ الأرز هي غسله مساء، وتركه منقوعاً في الماء حتى صباح اليوم التالي، قبل غسله مرة أخرى وطبخه .

وكانت منظمة الصحة العالمية قد حددت كمية الزرنيخ غير العضوي المسماوح 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 .