

علماء : الطريقة التقليدية لطهي الأرز "سامة"



السبت 11 فبراير 2017 10:02 م

أجرى العلماء تجارب بيّنت أن طهي الأرز بالطريقة المعتادة، وهي وضعه في الماء المغلي أو تعريضه إلى البخار، يمكن أن تُعرّض هؤلاء الذين يأكلونه إلى آثار "الزرنبيخ السام" الذي يُلوّث الأرز

وقال الأطباء إن مستوى الزرنبيخ في الأرز له ارتباط وثيق بأمراض القلب والسكري والسرطان، فضلاً عن مشاكل متعلقة بالنمو

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

ووفقاً لـ "روسيا اليوم"، في 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 الزرنبيخ إلى النصف تقريباً

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

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

وحددت منظمة الصحة العالمية كمية الزرنبيخ غير العضوي المسموح بها للأطفال من الأرز بـ100 نانوجرام من الزرنبيخ لكل جرام من الأرز؛ لكن الدراسات تشير إلى أن الأرز غير العضوي يحتوي على 200 نانوجرام من الزرنبيخ لكل جرام من الأرز