

Arsen w ryżu może zwiększać śmiertelność

8 sierpnia 2020

Ryż jest jednym z najpopularniejszych pokarmów dla większości ludzi na świecie. Ostatnio naukowcy ustalili, że to dzięki niemu arsen może gromadzić się w organizmie człowieka, co każdego roku prowadzi do tysięcy przedwczesnych zgonów.



Arsen był od dawna znany jako silna trucizna, a jego spożycie prowadzi do wielu chorób, w tym raka i chorób układu krążenia, nawet jeśli jest spożywany w stosunkowo niskich stężeniach przez długi czas. W porównaniu z innymi produktami, ryż ma tendencję do gromadzenia nieorganicznego arsenu.

Biorąc pod uwagę, że ponad 3 miliardy ludzi na świecie konsumuje ryż jako podstawowe pożywienie, zawarty w nim arszenik można uznać za przyczynę ponad 50 tysięcy przedwczesnych zgonów każdego roku. Do takiego wniosku doszli autorzy badania przeprowadzonego przez uniwersytety w Manchesterze i Salford.

Badanie wykazało, że nawet po uwzględnieniu takich czynników ryzyka chorób sercowo – naczyniowych, jak otyłość, palenie

tytoniu, wiek itp., istnieje znacząca korelacja między wysoką śmiertelnością z powodu chorób krążenia a stosowaniem nieorganicznego arsenu w żywności zawierającej ryż.

„Szacujemy, że nawet 25% konsumentów ryżu w Anglii i Walii może być zagrożonych przedwczesną śmiercią z powodu chorób układu krążenia z powodu ekspozycji na arszenik” – powiedział profesor David Polya z Uniwersytetu w Manchesterze.

Potrzeba więcej pracy, aby potwierdzić wyniki tego badania, ponieważ dieta oparta na ryżu ma również dobrze znane korzyści zdrowotne ze względu na wysoką zawartość błonnika. Zamiast eliminować ryż z diety, można go zastąpić np. ryżem basmati lub ryżem polerowanym (zamiast pełnoziarnistych), które zawierają mniej nieorganicznego arsenu.

Autorstwo: tallinn

Zdjęcie: [ImageParty](#) (CC0)

Źródło: [ZmianyNaZiemi.pl](#)