

Wraz z ryżem zjadasz toksyczne metale ciężkie

26 maja 2025

Raport organizacji non-profit Healthy Babies, Bright Futures (HBBF) ujawnia, że ryż, podstawowy produkt spożywczy dla miliardów ludzi na całym świecie, może zawierać niebezpieczne poziomy metali ciężkich. Organizacja przeprowadziła badania 145 próbek ryżu, zarówno krajowych, jak i importowanych marek, z amerykańskich sklepów. Raport opublikowany 15 maja wskazuje, że arsen obecny jest w każdej próbce. Wyniki HBBF stawiają pilne pytania o bezpieczeństwo żywności, luki w regulacjach i długoterminowe zagrożenia zdrowotne związane z chroniczną ekspozycją.



Jedna czwarta zbadanych próbek ryżu przekroczyła także dopuszczalny poziom arsenu nieorganicznego w ryżowej kaszce dla niemowląt, wynoszący 100 ppb, który FDA ustaliła w 2021 roku. Ponadto kadm wykryto w niemal wszystkich próbkach, a niektóre produkty wykazały podwyższone poziomy tego metalu. Brązowy ryż uprawiany na południowym wschodzie USA zawierał najwyższe średnie poziomy metali ciężkich, podczas gdy biały ryż uprawiany w Kalifornii miał niższe poziomy arsenu.

Importowany ryż, taki jak tajski jaśmin czy indyjski basmati, miał mniejsze zanieczyszczenie.

Niepokojąco, próbka ryżu przyprawionego szafranem wykazała poziomy ołowiu 32 razy wyższe niż średnia – przy czym HBBF zauważyło, że przyprawa ta mogła mieć wpływ na zwiększenie zanieczyszczenia. W porównaniu do ryżu, alternatywne zboża, takie jak quinoa i jęczmień, zawierały o 69% mniej metali ciężkich. „Nasze badania potwierdzają, że arsen i kadm w ryżu pozostają poważnym problemem, zwłaszcza dla małych dzieci, które są najbardziej narażone na ich szkodliwe działanie” – powiedziała Jane Houlihan, dyrektor ds. badań w HBBF, autorka raportu. Zaznaczyła to w raporcie, pisząc, że „nie istnieje żaden limit dla samego ryżu – paczki i torebki ryżu, które trafiają na rodzinne stoły – mimo że jest on szeroko spożywany przez niemowlęta i małe dzieci”.

Arsen, najczęściej wykrywany toksyn, jest znanym czynnikiem rakotwórczym, związanym z opóźnieniami w rozwoju, chorobami serca i nowotworami. Choć FDA ustaliła limity dla tego metalu w ryżowej kaszce dla niemowląt, nie istnieje taki standard dla powszechnego spożycia ryżu – mimo większej podatności dzieci na jego szkodliwe działanie. „Płody, niemowlęta i dzieci są szczególnie wrażliwe na potencjalne szkodliwe skutki ekspozycji na arsen z powodu mniejszej masy ciała i szybszego metabolizmu oraz wzrostu” – zaznaczył regulator.

Kontekst historyczny podkreśla powagę wyników. Arsen, niegdyś wykorzystywany jako trucizna, pozostaje w glebie z powodu zanieczyszczeń przemysłowych i naturalnych źródeł. Ryż wchłania go bardziej chętnie niż inne rośliny, zwłaszcza gdy jest uprawiany na podmokłych polach.

Odpowiedzi przemysłu były różne. Mars Inc., producent Ben's Original Rice, twierdzi, że jego produkty spełniają normy bezpieczeństwa, podczas gdy USA Rice Federation zaprzeczyła istnieniu problemu, ale zobowiązała się do współpracy z organami regulacyjnymi. Krytycy jednak twierdzą, że obecne

środki są niewystarczające.

Eksperti zdrowia zalecają różnicowanie zbóż, dokładne płukanie ryżu i gotowanie go w nadmiarze wody, aby zredukować poziom arsenu. Dla niemowląt bezpieczniejsze są alternatywy, takie jak owsianka lub kaszki wielozbożowe. Molly Kile, epidemiolog środowiskowy z Oregon State University, która nie brała udziału w raporcie, podkreśliła znaczenie umiaru. Zauważyła, że choć ryż wciąż może być częścią zdrowej diety, konsumenci muszą zadbać o jego różnorodność.

Autorstwo: Ramon Tomey

Zdjęcie: [ImageParty](#) (CC0)

Źródło zagraniczne: [Grocery.News](#)

Źródło polskie: WolneMedia.net