

ΡΥΖΙ – ΜΕΡΟΣ ΜΙΑΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ (της Ζωής Πορφύρη)



Λίγα είναι τα δημητριακά που μπορούν να συγκριθούν με το ρύζι και τον ρόλο που παίζει στη διατροφή των ανθρώπων παγκοσμίως.

Το **ρύζι** είναι μονοκοτυλήδονοφυτό της οικογένειας των Ποσειδών (Poaceae) ή Αγρωστωδών (Gramineae), με καταγωγή από την τροπική και υποτροπική Νότια Ασία και την Αφρική. Συνήθως αναπτύσσεται σε ύψος 1-1,8 μέτρα, με μακριά λεία φύλλα, 50-100 εκατοστά σε μήκος και 2-2,5 εκατοστά σε πλάτος. Τα μικρά του άνθη βγαίνουν σε κλαδιά 30-50 εκατοστών. Ο σπόρος είναι κοκκώδης (*caryopsis*) με μήκος 5-12 χιλιοστά και διάμετρο 2-3 χιλιοστά.

Αποτελεί είναι ένα από τα βασικά διατροφικά είδη της ανθρωπότητας, καθώς για το 50% έως το 66% του πληθυσμού της γης, το ρύζι αποτελεί μια πολύ σημαντική πηγή τροφής. Αυτό δεν είναι τυχαίο, αν αναλογιστούμε την πλούσια διατροφική του αξία και τις ευεργετικές ιδιότητες που προσφέρει στον ανθρώπινο οργανισμό.

Στο εμπόριο θα βρείτε πολλά είδη ρυζιού όπως: αναποφλοιωτό, λευκό, καφέ, κόκκινο, νυχάκι, μικρόκοκκο, μακρύκοκκο, μεσόκοκκο, μασμάτι, άγριο κ.λπ. Όλες όμως οι κατηγορίες του ρυζιού είναι εξίσου θρεπτικές. Το ρύζι είναι πλούσιο σε:

Σύνθετους υδατάνθρακες, που καθιστούν το ρύζι σημαντική πηγή ενέργειας. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες, απορροφώνται πιο αργά από τους απλούς, προστατεύοντας από την απότομη άνοδο της γλυκόζης στο αίμα και χαρίζοντας στον οργανισμό ενέργεια, απαραίτητη στον εγκέφαλο και το νευρικό σύστημα, με αποκλειστική εξάρτηση από τους υδατάνθρακες.

Πρωτεΐνες: Απαραίτητοδομικό συστατικό του οργανισμού. Τα 100 γρ. μαγειρεμένου ρυζιού περιέχουν περίπου 2,5 γρ. πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας. Το ρύζι, συνδυαζόμενο μαζί με όσπρια, μπορεί να αντικαταστήσει το κρέας, καθιστώντας το μια καλή επιλογή για τους φυτοφάγους.

Βιταμίνες του συμπλέγματος Β και βιταμίνη Ε. Από όλες τις υδατοδιαλυτές βιταμίνες του συμπλέγματος Β το ρύζι, δεν περιέχει μόνο την Β₁₂. Αντίθετα περιέχει σημαντικά ποσά από:

Βιταμίνη Β₁ (θειαμίνη), που βοηθά στην ανάπτυξη και στην καλή λειτουργία της καρδιάς και του νευρικού συστήματος.

Βιταμίνη Β₂ (ριβοφλαβίνη), που βοηθά στην ανάπτυξη και την αναπαραγωγή και στο μεταβολισμό των υδατανθράκων.

Βιταμίνη Β₃ (νιασίνη), που βοηθά στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος, ενώ είναι απαραίτητη στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου.

Βιταμίνη Β₅ (παντοθενικό): Είναι απαραίτητη για την διατήρηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα, ενώ είναι σημαντική για την καλή λειτουργία των επινεφριδίων.

Βιταμίνη Β₆ (πυριδοξίνη), που συμμετέχει στον μεταβολισμό των λιπών, των πρωτεϊνών και των υδατανθράκων.

Βιταμίνη Β₉ (φυλλικό οξύ). Πρόκειται για μια σημαντική βιταμίνη για το σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων και την αντιμετώπιση της αναιμίας, ενώ είναι απαραίτητη για την σύνθεση του DNA.

Η βιταμίνη Ε είναι γνωστή για την ισχυρή αντιοξειδωτική της δράση.

Ανόργανα στοιχεία: κάλιο, μαγνήσιο, φωσφόρο και σίδηρο.

Το κάλιο αποτελεί απαραίτητο συστατικό για το ισοζύγιο του νερού στον οργανισμό, είναι σημαντικός ηλεκτρολύτης και ρυθμίζει την λειτουργία του νευρικού συστήματος.

Το Μαγνήσιο είναι συστατικό των οστών και των δοντιών, απαραίτητο στοιχείο του μεταβολισμού σε κυτταρικό επίπεδο και παίρνει μέρος στην ενεργοποίηση πολλών ενζύμων, ενώ αποτελεί βασικό στοιχείο για την ομαλή λειτουργία της καρδιάς, των νεύρων, των μυών και των οστών.

Ο φώσφορος αποτελεί επίσης βασικό συστατικό των οστών και των δοντιών. Βοηθά επίσης στην παραγωγή ενέργειας και αποτελεί συστατικό του DNA.

Ο σίδηρος είναι απαραίτητος για τη σύνθεση της αιμοσφαιρίνης και ορισμένων ενζύμων που είναι υπεύθυνα για τη μεταφορά οξυγόνου στα διάφορα όργανα και τους μύες. Ακόμη, ο σίδηρος είναι απαραίτητο συστατικό ορισμένων ενζύμων, που σχετίζονται με τον μεταβολισμό της πρωτεΐνης.

Φυτικές ίνες: Βρίσκονται κυρίως στο αναποφλοϊώτο ρύζι. Ποικίλες έρευνες έχουν δείξει τη σπουδαιότητα των φυτικών ινών στη διατροφή του ανθρώπου και τη χρησιμότητά τους στην καλή λειτουργία του εντέρου και στη μείωση της χοληστερόλης στο αίμα. Οι ευεργετικές επιδράσεις των φυτικών ινών δεν σταματούν εκεί, καθώς ρυθμίζουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, προστατεύοντας από την εμφάνιση του διαβήτη, ενώ μειώνουν τις πιθανότητες εμφάνισης μερικών ειδών καρκίνου.

Το ρύζι έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε:

Θερμίδες: Τα 100γρ ρυζιού αποδίδουν περίπου 130 Kcal. Η πλούσια θρεπτική του αξία, σε συνδυασμό με τις λίγες θερμίδες που περιέχει, το καθιστά εξαιρετική επιλογή για τα άτομα που θέλουν να χάσουν κιλά.

Χοληστερίνη και λιπαρά: Δεν περιέχει καθόλου χοληστερίνη και λιπαρά, άρα προστατεύει τον οργανισμό από διάφορες μορφές παθήσεων όπως οι καρδιοπάθειες και η στεφανιαία νόσος.

Νάτριο: Και η περιεκτικότητα του ρυζιού σε **νάτριο** είναι φτωχή, μειώνοντας έτσι την πιθανότητα εμφάνισης αρτηριακής υπέρτασης.

Αξίζει να σημειωθεί πως το ρύζι, δρα σε άριστη συνεργασία με το πεπτικό σύστημα, καθώς είναι εύπεπτο και δεν προκαλεί αλλεργία. Το ρύζι, σε αντίθεση με στο σιτάρι, **δεν περιέχει γλουτένη** και μπορεί να καταναλώνεται άφοβα από άτομα που πάσχουν από κοιλιοκάκη (δυσανεξία στη γλουτένη).

Γράφει η **Ζωή Πορφύρη** (7 Ιουνίου 2011), Διαιτολόγος
–Διατροφολόγος

Με την ευγενική παραχώρηση του mednutrition.gr
(Φωτό: mednutrition.gr)