

Потребление большего количества клетчатки. В коричневом рисе её больше, чем в белом. Одна чаша коричневого риса содержит около 3 г, а белого — примерно 0,5–1 г на чашку. Употребление большего количества клетчатки связано со здоровым пищеварением, контролем веса, улучшением контроля уровня сахара в крови, снижением уровня холестерина, профилактикой рака и др.

Получение антиоксидантов. Они помогут организму защититься от нежелательных токсинов и снизят вероятность возникновения окислительного стресса.

Похудение. Ряд исследований показал, что те, кто больше всего ест цельнозерновых продуктов, таких как коричневый рис, обычно весят меньше.

Улучшение здоровья сердца. Результаты анализа 45 исследований показали, что люди, которые ели больше всего цельнозерновых продуктов, включая коричневый рис, имели на 16–21% меньший риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, чем те, кто употреблял меньше всего цельнозерновых продуктов.

Снижение уровня сахара в крови. В коричневом рисе есть клетчатка, которая замедляет высвобождение сахара в кровь и уменьшает общее количество усваиваемых углеводов.

Аллергическая реакция. При целиакии могут возникнуть проблемы с перевариванием коричневого риса. Дело в том, что он содержит орзенин, белковый компонент глютена.

Потребление мышьяка. В коричневом рисе в 1,5 раза больше мышьяка, чем в белом. В больших количествах этот металл может быть токсичным. Особенно актуально это при беременности и кормлении грудью.

Усвоение меньшего количества питательных веществ. Коричневый рис содержит фитиновую кислоту, которая снижает усвоение железа, кальция, цинка. Правда, эти вещества хуже усваиваются, именно когда вы едите рис. При этом существуют варианты этой крупы, которые уменьшают этот негативный эффект. Например, проросший коричневый рис.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.