

Все виды риса представляют собой продукты с высоким содержанием углеводов. Также в рисе немного белка и минимальное количество жиров.

Коричневый рис — это цельное зерно. То есть в нём есть все части зерна, в том числе отруби, зародыши и эндосперм. Также коричневый рис сохраняет больше витаминов и клетчатки, но готовится дольше и имеет другую структуру, нежели белый.

Белый рис — очищенное зерно. То есть он подвергается дополнительной обработке. В результате у него отсутствуют некоторые питательные вещества, которые есть в коричневом рисе. Готовится белый рис быстрее и обладает более мягкой структурой.

В коричневом рисе по сравнению с белым немного больше клетчатки, белка и жира, витаминов и минералов. Например, в таком рисе есть марганец, фосфор, магний и витамин B6. Коричневый рис содержит больше железа, цинка, ниацина и тиамина, если сравнивать его с белым.

Результаты исследований показывают, что употребление коричневого риса может улучшить контроль уровня глюкозы в крови, здоровье сердца и контроль веса. С другой стороны, белый рис переваривается легче и в нём обычно меньше мышьяка, чем в коричневом.

Так что же полезнее? В коричневом рисе больше витаминов и минералов, но это не всегда хорошо. К примеру, более высокое содержание фосфора в таком рисе может навредить людям с почечной недостаточностью или заболеванием почек.

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