

دراسة تحذّر من خطر الأرز البني على صحة الأطفال

26 أبريل، 2025



كشفت دراسة حديثة أُجريت بجامعة "فلوريدا" الأمريكية أن الأرز البني يحتوي على كميات أكبر من الزرنيخ مقارنة بالأرز الأبيض، حيث يرتبط بمخاطر صحية تشمل السرطان، وأمراض القلب، ومشاكل في النمو العصبي لدى الأطفال.

يُصنف الزرنيخ مادة مسرطنة

ولفتت الدراسة المنشورة بدورية "Risk Analysis" العلمية، إلى أن الزرنيخ غير العضوي يُصنف مادة مسرطنة، ويسبب التعرّض المزمن له أمراضاً خطيرة خصوصاً لدى الأطفال الذين يعتمدون على الأرز البني في نظامهم الغذائي.

كما حذرت من تناول الأرز البني بكميات كبيرة، موضحةً باختصار أنواع أرز معروفة بانخفاض مستويات الزرنيخ مثل البسمتي أو المزروع في كاليفورنيا والهند.

ولتقليل مستويات الزرنيخ، أوصى الخبراء بغسل الأرز جيداً قبل الطهي، وطهيه باستخدام كميات كبيرة من الماء ثم تصفيته، إضافة إلى التنويع في مصادر الكربوهيدرات الغذائية