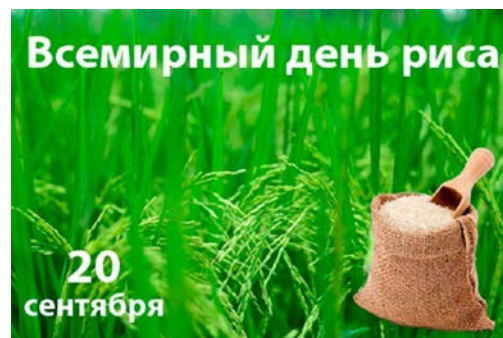


20 сентября – Всемирный день риса



Этот праздник учредили в ООН в 1950 г. и с тех пор у риса есть один день в году, когда он чувствует себя не просто едой, а героем. Этот день – не столько праздник, сколько день-напоминание о том, что миллионы людей на Земле недоедают и спасает их от голодной смерти именно рис: неприхотливый, питательный и дешёвый злак.

Рис в русской жизни

По одной из версий, в нашу страну рис попал во времена Средневековья, поэтому исконное русское название его – сарацинское зерно или сарацинская пшеница.

По другой версии, рис привезли к нам гораздо раньше, в XI – XIII веках, в пору активной торговли с Византией, где к тому времени он был употребим.

Наконец, третий вариант, похожий на правду: рис привезли с собой в XIII столетии кочевники хана Батыея. Однако поначалу популярности злак не завоевал, прежде всего, по причине своей дороговизны. Впоследствии его экспортировали в основном из Персии и продавали за большие деньги как деликатес. Поэтому массово оценить рис смогли лишь при Петре Великом, когда по высочайшему указу рисовое зерно в России стали не только употреблять в пищу, но и выращивать.

Из так называемого акуленинского или суходольного риса, произраставшего на полях Астраханской и Саратовской губерний, варили каши – сладкие, на молоке и с корицей, и рассыпчатые, с солью и чесноком. Рис клали в похлёбки и крапивные щи, в карасевую уху и рассольники – любые, мясные ли, постные. В рисовой муке обваливали рыбное филе для тельного, начиняли грибами с отварным рисом (или гречкой) кундюмы, напоминающие сегодняшние пельмени (их ели с XVI века).

Польза риса для организма

Состав и содержание минералов и микроэлементов определяет функциональные свойства риса для человека. Среди преимуществ употребления культуры отличают:

- обогащённость углеводами обуславливает богатую энергетическую ценность продукта. Около 80 процентов углеводов в составе – сложные, они надолго придают чувство сытости. При употреблении накапливаются в мышцах и печени в виде гликогена, который даёт энергию в длительном периоде. Насыщенность минералами и витаминами также поддерживает активность жизнедеятельности;

- калий в составе улучшает метаболизм, способствует выведению солей из организма;
 - отсутствие глютена расширяет диапазон его употребления, в том числе среди людей с пищевыми ограничениями, аллергическими заболеваниями;
 - рис не содержит холестерин и вредные жиры, поэтому подходит для диетического питания, снижает риски развития артериальных и сердечно-сосудистых заболеваний, не способствует ожирению и сопутствующим осложнениям;
 - низкий уровень натрия помогает поддерживать здоровое артериальное давление, удерживая нагрузку на сердце на оптимальном уровне;
 - высокое количество нерастворимой клетчатки снижает риски образования и развития раковых болезней. Природные антиоксиданты, фенольные соединения также оказывают защитную функцию в части воздействия свободным радикалам, что заведомо повышает способности противостояния опасным микроорганизмам и веществам;
 - рис улучшает функцию желудочно-кишечного тракта: крупа имеет свойство мягко обволакивать пищевод и желудок, что снижает раздражение. Полезен для людей, страдающих гастритами или проблемами с кислотностью.
- Рисовые крупы подходят для беременных и для первого прикорма детей. Легкая усвояемость и высокая полезность обуславливают фактическую универсальность продукта.

Вред и противопоказания к употреблению

Выраженность положительных характеристик имеет и обратную сторону. Зачастую сильно проявляющиеся пищевые качества для ряда людей могут служить противопоказаниями. Среди рисков употребления в пищу:

- высокий гликемический индекс ограничивает употребления риса диабетиками. Быстрая усвояемость отдельных сортов может служить причиной скачка инсулина в крови;
- отварной рис несет риски замедления перистальтики продукта, при запорах продукт противопоказан;
- чрезмерная обработка сокращает пищевую ценность на 90 процентов. Поэтому при выборе сорта и вида риса, стоит внимательно отнестись к вопросу.

Безусловно, от употребления рисовой крупы пользы больше, чем вреда, однако чрезмерное увлечение несет риски негативных последствий для здоровья. Но приятный вкус, высокое содержание необходимых элементов в составе и ценовая доступность надолго сохранит лидирующие позиции риса для питания.

Подготовлено по материалам открытых источников