



Целебные и питательные свойства риса заслуживают похвал и достойного внимания. В рисе содержатся вещества, которые обладают способностью покрывать и обволакивать желудок, именно поэтому его можно есть даже тем людям, у которых повышена кислотность, людям, страдающим всеми видами гастрита, язвой желудка.

Рисовый отвар способен быстро помочь при неосложненной диарее. Регулярное употребление в пищу рисовых отрубей снижает риск получения рака кишечника в несколько раз.

Рис, как заявляют врачи и диетологи, является важнейшим источником витаминов группы В, к которым относятся тиамин (В1), В2 - рибофлавин, витамин В6 и ниацин (В3). Все витамины группы В укрепляют нервную систему человека. От этой группы витаминов в полной мере зависит состояние ногтей, волос и кожных покровов. Они также принимают участие в очень важном процессе, а именно в преобразовании питательных веществ в организме человека в энергию.

В составе зерен риса есть восемь одних из самых важных аминокислот, которые просто нужны, как воздух, человеческому организму и телу для создания новых клеток. Этот злак на 7 процентов состоит из белков. Стоит отметить один важный факт: оказывается только в рисе (в других злаках такого нет) не содержится глютен. Этот растительный белок может вызывать аллергические реакции. Так вот в рисе его нет, поэтому он абсолютно не аллергичен. В рисе есть лецитин, который известен как активатор мозговой работы, гамма-аминомасляная кислота, уравнивающая кровяное давление, и олигосахарид, восстанавливающий ткани кишечника. Рис богат калием, который способен нейтрализовать действие солей на организм, попадающих туда с продуктами питания. Еще в рисовых зернах можно встретить небольшое количество следующих веществ: цинка, фосфора, железа, йода и кальция.

## Полезные свойства риса

Автор: Administrator

08.09.2011 11:10 - Обновлено 07.03.2013 11:48

---