

## سم آرسنیک برنج چیست ؟

سم آرسنیک در برنج در سال های اخیر به نگرانی های جدی تبدیل شده است . در این جا قصد آن را داریم به طور کامل در مورد آرسنیک و وجود آن در برنج اطلاعات مفیدی را برای شما ارائه دهیم تا از این طریق بتوانیم بر نگرانی های حادی که بر وجود این سم در برنج وجود دارد پرده بر داریم . آرسنیک همانطور که می دانید یکی از سمی ترین عنصر در جهان است که به طور جدی کشنده می باشد. اما امروزه خبرهای وجود آرسنیک در مواد غذایی در رسانه های جهانی سبب شده است نگرانی های بشر به شدت افزایش یابد . ولی سوال مهم این است آرسنیک یاد شده چگونه توانسته است به داخل مواد غذایی راه پیدا کرده و سلامت بشر را تهدید کند . البته که پاسخ این سوال چیزی جز رعایت نکردن اصول ها نیست . در بررسی های انجام شده بر روی مقدار قابل توجهی برنج محققان اثبات کردند که به طور قابل ملاحظه ای سم آرسنیک در برنج وجود دارد . حال این ماده ی سمی با وارد شدن و نفوذ یافتن به بدن انسان چه مشکلات و عوارض جدی را ممکن است به وجود آورد سوالی است که همه ی افراد به دنبال آن هستند . برنج بخش اصلی غذای بسیاری از افراد در سراسر جهان است به طوری که سالانه به مقدار بسیار زیاد تولید و صادر می گردد و به همین دلیل کیفیت آن از لحاظ سلامت جهانی امری بسیار مهم می باشد .



## آرسنیک در برنج

آرسنیک به تنهایی در طبیعت وجود ندارد و ما معمولاً به ترکیبات آرسنیک از جمله آرسنیک آلی و غیر آلی دسترسی داریم که آرسنیک های عالی در بافت گیاهان و جانوران موجود است. هر چه میزان آلودگی در محیط اطراف بیشتر باشد دسترسی ما به آرسنیک نیز افزایش خواهد یافت. برنج معمولی که ما روزانه مورد استفاده قرار می دهیم اگر دارای سم آرسنیک است بدون شک این سم را از محیط اطراف خود گرفته است. به طور معمول در بیشتر مواد غذایی می توان به طور جزئی این سم را یافت ولی این سم زمانی نگران کننده می شود که مقدار آن بیش از حد انتظار یا به عبارتی دیگر بیش از استاندارد موجود باشد در این صورت باید اقدامات اساسی برای برطرف سازی آن انجام دهیم. برنج توانایی آن را دارد که بیشتر از هر ماده ی غذایی دیگر سم آرسنیک را در خود ذخیره کند و این امر سبب می شود نگرانی های این سم در برنج بیشتر باشد و همه ی رسانه ها از این اتفاق ناخوشایند بر شدت و میزان استرس افراد بیفزایند. علاوه بر برنج برخی از غذاهایی که با استفاده از برنج تهیه می شوند نیز خطر سم آرسنیک وجود دارد. شیربرنج سبوسه برنج غلات صبحانه ی متشکل از برنج غلات برنج (برنج نوزاد) شیرینی برنجی شهد برنج قهوه ایی کلوچه ی غلات حاوی شهد برنج و یا برنج قهوه ایی



## چرا آرسنیک در برنج یافت می شود؟

چرا سم آرسنیک در برنج وجود دارد؟ این موضوع همواره سوالی است که مصرف کنندگان برنج به طور جدی به دنبال این سوال هستند. برنج بدون شک این سم را از محیط اطراف خود جذب کرده است. آرسنیک های غیر آلی به طور کامل در سنگ و خاک یافت می شود البته میزان آن نیز در مکانی به مکان دیگر متغیر است. و به همین دلیل به طور قابل

ملاحظه ای به بافت جوانه ی برنج راه یافت و می تواند سبب نگرانی های بشر گردد. هر چقدر آلودگی های محیط زیست افزایش یابد در این صورت میزان سم آرسنیک در محیط نیز ارتقا می یابد و در نتیجه مقدار قابل ملاحظه ای از آن به چرخه ی غذایی انسان راه می یابد و در صورت حاد بودن می تواند سلامت و حتی جان بشر را تهدید کند. در ابتدا موثر ترین راه برای رهایی از این مشکل رعایت اصول بهداشتی و حفاظت محیط زیست است که همه ی افراد باید دست در دست هم برای این مشکل چاره اندیشی کنند. انواع گوناگونی از آفت کش ها و ترکیبات شیمیایی استفاده شده میزان سم آرسنیک را افزایش می دهد. سم آرسنیک چنین محصولاتی همچنین به آب های زیرزمینی به آسانی راه می یابد و از طریق آبیاری محصولات کشاورزی در بسیاری از مواد غذایی تجمع می یابد و سرانجام در بدن انسان سر در می آورد. به همین دلیل است که باید شرایط رشد مواد غذایی به طور جدی مورد بررسی قرار گیرد در غیر این صورت آسیب های نهایی جبران ناپذیر خواهد بود.

## سم آرسنیک برنج چیست؟

سم آرسنیک موجود در برنج می تواند در بهترین حالت به مسمومیت های غذایی خاصی منجر شود که در این حالت رنگ پوست فرد تغییر می کند و لکه های کوچکی بر روی پوست ایجاد می گردد همچنین میزان ضربان قلب نیز تغییر می کند در چین حالت هایی حتما به پزشک مراجعه کنید زیرا می تواند عواقب جدی به دنبال داشته باشد. در شرایط حالت مسمومیت با آرسنیک برنج می توان به انواع گوناگونی از سرطان های ریوی و مثانه و پوست منجر شود. در بانوان باردار نیز مسمومیت با سم آرسنیک موجود در برنج می تواند به سقط جنین منجر شود و یا اختلالات جدی بر سیستم ایمنی و تکامل مغز جنین وارد کند. امید است با بهبودی آب های مصرفی و حفاظت بیشتر محیط زیست بتوانیم به طور کامل از خطر چنین عناصر سمی در امان باشیم. و داستان وجود سم آرسنیک در برنج به افسانه منجر شود.

## تاثیرات آرسنیک بر سلامت

بدون شک سم آرسنیک بر سلامت انسان آثار جبران ناپذیری دارد و اگر مقدار آن بیشتر باشد در این صورت حتی می تواند موجب مرگ نیز شود البته در بیشتر مواد غذایی می توانید سم آرسنیک را پیدا کنید ولی اگر میزان آن بسیار ناچیز باشد معمولا تهدید های جدی نخواهد داشت. البته برخی از محققان معتقد هستند که همین مقادیر بسیار کم نیز می تواند در بدن جمع شود و در نهایت زیان های جبران ناپذیری را برای سلامت انسان به وجود آورند. بهتر است بدانید که برخی از عوارض سم آرسنیک به سرعت نمایان نمی شود و این امر اضاع را بسیار دشوار می سازد. به خصوص برخی از بیماری های مزمن می تواند ریشه در وجود سم آرسنیک در مواد غذایی داشته باشد برخی از این بیماری ها شامل: انواع مختلف سرطان تنگی یا انسداد رگ های خونی فشار خون بالا بیماری های قلبی دیابت نوع ۲ است. سم آرسنیک به شدت بر سلول های عصبی آثار مخربی دارد و به ویژه می تواند کودکان و نوجوانان را در خطر زوال عقل قرار دهد و به همین دلیل است که تغذیه نامناسب می تواند قدرت شناختی و کارکرد مغز را تحت کنترل قرار دهد به ویژه سم آرسنیک برای خانم های باردار می تواند زیان های بیشتری را فراهم کند و همچنین به طور کافی بر روی رشد جنین تاثیر بگذارد. طی تحقیقاتی که در سال های اخیر انجام شده است محققان نشان داده اند که سم آرسنیک تولد نوزادان را با خطری حاد تهدید می کند و مانع رشد کامل جنین می شود به همین دلیل باید مراقبت های ویژه ای در این راستا انجام شود.

## آیا سم آرسنیک در برنج نگران کننده است ؟

بدون شک موجود در برنج نگران کننده است به ویژه برای افرادی که برنج به عنوان یکی از مهمترین وعده های غذایی است این خطر شدت می یابد . در کشور ما همه ی افراد به طور قابل ملاحظه ای از برنج به عنوان رژیم غذایی اصلی استفاده می کنند به همین دلیل باید تحقیقات و بررسی های لازم بر وجود و میزان سم آرسنیک در برنج باید جدی در نظر گرفته شود . همچنین کودکان ما به طور مازاد فراورده های گوناگون برنج را مصرف می کنند به عنوان مثال شیرینی برنجی، پودینگ و شیربرنج که بخش اعظمی از این رژیم های می باشد خطر سم آرسنیک را تشدید می کند . البته برنج قهوه ای می تواند به طور مازاد این سم را در خود ذخیره کند و برنج قهوه ای با توجه به مزایای مازادی که دارد بیشتر در غلات غذایی نوزادان موجود است . کودکان با توجه به اینکه سیستم ایمنی ضعیف تری دارند در برابر سم آرسنیک بی دفاع هستند و وجود چنین سمی در رژیم غذایی آن ها به شدت سلامت جسمانی و عقلانی آن ها را تهدید می کند .

## چگونه سم آرسنیک در برنج را کاهش دهیم ؟

سم آرسنیک موجود در برنج را نمی توانید با روش های ساده و در منزل به صفر برسانید ولی با یک راهکار مطلوب می توانید میزان آن را به طور قابل ملاحظه ای کاهش دهید . شستشو با آب تمیز و بدون آرسنیک و همچنین پختن آن به طور قابل ملاحظه ای می تواند میزان این سم را در برنج کاهش دهد به گونه ای که در این روش ۵۷% سم آرسنیک در برنج از بین می رود . البته بیش از حد شستن آن نیز سبب می شود که بسیاری از مواد مغذی برنج نیز از بین رود . توجه کنید اگر آبی که در آن برنج پخته می شود حاوی آرسنیک باشد در این صورت تاثیر معکوسی پیش خواهد آمد و بر میزان این سم در برنج افزوده خواهد شد متأسفانه برنج ماده ای است که می تواند به آسانی این سم را در خود ذخیره کند

## راهکارهایی برای پیشگیری از سم آرسنیک در برنج ؟

برای اینکه بتوانید برنج را از سم آرسنیک عاری شود حتما آن را با آب بیشتری بپزید . متأسفانه برنج قهوه ای نسبت به برنج سفید دارای میزان آرسنیک بیشتری است به همین دلیل است که برنج سفید می تواند بیشتر مورد توجه قرار گیرد . برنج هایی که در مناطق هیمالیا کاشت کمی شوند از جمله هندوستان و پاکستان شمالی معمولا میزان آرسنیک کمتری را دارند زیرا میزان آرسنیک در این مناطق کمتر است . برنج هایی که در فصل های خشک کاشت می شود می تواند میزان آرسنیک بیشتری داشته باشد زیرا در این مواقع از آب های آلوده برای آبیاری برنج بیشتر استفاده می شود و این امر میزان سم یاد شده را در برنج ارتقا می دهد . برنج غذای عمده ی بسیاری از افراد در سراسر جهان به ویژه در قاره ی آسیا است بنابراین تحقیقات در راستا کیفیت برنج باید به صورت چشمگیر مورد بررسی قرار گیرد . موضوع دیگری که همواره توسط متخصصان و کارشناسان تغذیه همواره اشاره می کنند این است که سعی کنید از مواد غذایی مختلفی در رژیم غذایی خود استفاده کنید این امر سبب می شود سیستم ایمنی بدن شما ارتقا یابد و در این صورت در برابر انواع سم ها مقاومت بالایی داشته باشد .



## نکات جالب در مورد سم آرسنیک

در خرید برنج مصرفی خود سعی کنید از مکان های اطمینان صورت بگیرید زیرا مناطقی که آلوده باشند به طور جدی می تواند سم آرسنیک را در برنج های کاشت شده را تشدید کند . آبی که با آن برنج شسته و پخته می شود از دیگر راه هایی است که می تواند میزان این سم را در برنج افزایش دهد زیرا توانایی آن را دارد که آرسنیک وجود در این نوع آب ها را به طور کامل جذب کند و به بدن انسان منتقل سازد . خاک هایی که مستعد کاشت برای برنج هستند متأسفانه بیشتر در خطر این سم قرار می گیرند و این امر می تواند به طور جدی مشکل را بحرانی سازد . با توجه به کمبود آب در کشورمان برخی از کشاورزان به نوع آبی که برای آبیاری شالیزارها استفاده می کنند اهمیت نمی دهند و به همین دلیل با آبیاری شدن شالیزارها با آب های آلوده می توان میزان سم آرسنیک را در برنج گسترش داد . توصیه می شود برای هر فنجان برنج از چند فنجان آب برای جوشاندن استفاده کنید در واقع زمانی که برنج را با آب زیاد می پزید می توانید به خارج شدن این سم کمک کنید . و همچنین میزان برنج مصرفی خود را نیز کنترل کنید به طوری که روزانه بیش از یک لیوان از آن استفاده نکنید . این رقم برای کودکان نصف لیوان می باشد . با مصرف کمتر برنج می توانید به نوعی از این سم دوری کنید .

[mp4="https://gilankesht.ir/wp-content/uploads/poster="https://gilankesht.ir/wp-content/uploads  
jpg" width="۷۵۰" height="۴۵۰"]

**برای دریافت مشاوره رایگان در مورد برنج با شماره زیر تماس بگیرید**

09906644500