

مطالعات اخیر نشان می‌دهد که تقریباً اکثر برنج‌های تولید شده که انواع زیادی داشته و متنوع نیز هستند، آزمایش شده و حاوی میزان نگران‌کننده‌ای از آرسنیک می‌باشند. می‌توان گفت این خبر خوبی نیست علی‌الخصوص برای افرادی که مبتلا به بیماری سلولیک یا عدم تحمل گلوتن هستند. گلوتن پروتئینی است که در گندم، جو و... یافت می‌شود. افرادی که به علت ابتلا به بیماری سلولیک به گلوتن حساسیت دارند، مصرف برنج بیشتری نسبت به افراد عادی دارند زیرا برنج را جایگزین گندم می‌کنند.

برنج، یکی از مواد غذایی مهمی است که افراد در یک رژیم غذایی فاقد گلوتن مصرف می‌کنند، هر چند مصرف برنج دارای آرسنیک فقط افرادی را که از مصرف گلوتن اجتناب می‌کنند، محدود نمی‌کند. در واقع همه ما در معرض خطر مسمومیت آرسنیک هستیم. اگر چه محققان گفته‌اند که آرسنیک موجود در این برنج‌ها به اندازه‌ای نیست که جان کسی را به خطر بی‌اندازد، ولی مصرف آن در دراز مدت خطراتی را در پی دارد.

آرسنیک، یکی از عناصر طبیعی موجود در خاک، آب و هوا است، بنابراین حضورش در مواد غذایی جدید نیست. چیزی که مساله را نگران‌کننده می‌کند، این است که چه مقدار آرسنیک در برنج وجود دارد و از این طریق وارد بدن ما می‌شود. چون آرسنیک به سرطان مرتبط است و مطالعات نشان می‌دهد که می‌تواند موجب سرطان شود. می‌توان این ماده را به دو نوع آلی و مدنی تقسیم کرد. نتایج تحقیقات نشان دهنده این است که آرسنیک غیرآلی سرطان‌زا شناخته شده است. آرسنیک آلی میزان سم کمتری را در خود دارد، اما با این حال بی‌ضرر نیست. برنج اولین ماده غذایی نیست که حاوی آرسنیک شناخته می‌شود. خیلی از مواد غذایی هستند که همچنین مضراتی را به همراه دارند که دلیل عمده آن به استخراج معادن و پساب صنعتی می‌باشد.



