

تحقیقاتی که اخیراً روی انواع برنج و گندم انجام شده حاکی از این است که مصرف بیش از حد مواد نشاسته ای مثل برنج، ماکارونی و... برای خردسالان توصیه نمی‌شود.

زیرا بر اساس تحقیقات مقادیری از سموم کشاورزی مثل آرسنیک غیر آلی که سرطان زا شناخته شده در برنج های نامرغوب مشاهده می‌شود. قرار گرفتن در معرض آرسنیک به طور منظم می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد.

به دلیل استفاده از کودهای شیمیایی برای جلوگیری از آفات کشاورزی و سرعت بخشیدن به رشد محصول برنج مقادیری از سموم کشاورزی در خاک باقی می‌ماند که در سلامت محصول مصرفی ما نیز بی‌تاثیر نیست. بنابراین توصیه می‌شود علی‌رغم اینکه کربوهیدرات‌ها باید در برنامه غذایی وجود داشته باشند، مصرف برنج را برای کودکان محدود کنید تا خطری سلامتی آنها را تهدید نکند. در عوض برای کودکان خود جایگزین‌های دیگر مثل برنج ایرانی که از سلامت آن اطمینان دارید را مورد استفاده قرار دهید.

این امکان وجود دارد که با شستشوی کامل هر نوع برنج خام قبل از پخت و پز و با استفاده از نسبت ۶ فنجان آب به ۱ فنجان برنج، خطر قرار گرفتن در معرض آرسنیک کاهش یابد. فقط باید مطمئن شوید برنج خوب شسته شود و آب اضافی تخلیه گردد. تحقیقات نشان می‌دهد که شستشو برنج خام حدود ۳۰ درصد از محتوای آرسنیک غیرآلی برنج را از بین می‌برد. با دقت در خرید و بسته بندی مناسب برنج و رعایت نکات این چنینی سلامت را برای کودکان خود به ارمغان بیاورید.



