

57. אורז כמאכל מרפא

בערך מחצית מהאנושות
משתמשת באורז כמאכל בסיסי
יתרונותיו גדולים
הוא מספק חלק גדול ממה שהגוף זקוק לו
ברזל סידן וחלבון

האורז הוא דגן
וביחד עם קטניות (לא בהכרח באותה ארוחה)
מתקבל "חלבון מלא"
המכיל את כל חומצות האמינו הדרושות לגוף

האורז הוא ניטרלי מבחינה אנרגטית
ולכן הוא מייצב
אם הגוף חם האורז מקרר אותו
אם הגוף קר האורז מחמם
בהיותו ניטרלי הוא גם מייצב ומרגיע נפש

האורז הוא בסיסי במהותו
ומווסת חומציות יתר בקיבה
חומציות יתר מגבירה את הצורך באכילה
על מנת להרגיע את החומציות
כשאנחנו אוכלים חומס עם פיתה
אנחנו אוכלים כמה שרק אפשר
וגם כשאנחנו מלאים
נחכה קצת
ואז נמשיך לאכול
באכילת מאכלים המבוססים על אורז
מתמלאים בהרגשת שובע
ולא בצורך לאכול עוד ועוד
קמח החיטה מחמם ולכן גורם לחומציות
האורז מבסס ולכן מרגיע חומציות

מבחינה תזונתית אורז מלא בריא יותר מאורז לבן
הקליפה מכילה ויטמינים ומינרלים רבים
אך אורז מלא הוא כבד
זמן ההישארות שלו בקיבה הוא ארוך
ולכן הוא מכביד על מערכת העיכול

מאחר ולילדים יש מערכת עיכול חלשה
עדיף להציע להם אורז לבן

בשנים האחרונות התפרסמו מחקרים
המצביעים על כמות ארסן גדולה באורז
הארסן הוא חומר רעיל הנמצא במים
מאחר ואורז גדל במים
יש באורז כמויות ארסן יחסית גדולות
מבדגנים אחרים
עדיין לא ברור אם כמויות הארסן שבאורז
מהוות סכנת הרעלה בשימוש לאורך שנים
הארסן מרוכז יותר בקליפת האורז
לכן באורז לבן יש פחות ארסן
על מנת להפחית את כמות הארסן באורז
אפשר להשרות את האורז למספר שעות
לשטוף היטב
להרתיח עם לפחות שש כוסות מים
לכל כוס אורז אחת
ולשפוך את המים הנותרים
כמו בבישול פסטה
אורז בסמטי נחשב כדל בארסן