



# Volle rijst, baas boven witte rijst

Voor bijna de helft van de wereldbevolking is rijst (*Oryza sativa*) een basisvoedingsmiddel. Helaas staat vaak de witte of gepolijste rijst op het menu en niet de volle rijst of zilvervliesrijst. En dat betekent een ernstig verlies in voedingswaarde, die op termijn ook op de gezondheid een weerslag kan hebben.

## Raffinage = verarming

Zoals steeds het geval is in de voedingsindustrie, zorgt ook het raffineren van zilvervliesrijst tot witte rijstkorrels voor een aanzienlijk nutritioneel verlies. Deze verwerkingsstap betekent voor rijst niet alleen een verlies van de zemel, hoofdbron van de voedingsvezels, ook het polijsten van de korrel zorgt voor een verarming met onder meer afschaven van het grootste deel van de kiem. Wat overblijft, is vooral het 'meellichaam' van de rijstkorrel, dat wel boordevol energieleverende koolhydraten zit, maar veel essentiële voedingsstoffen verloren is.

## Beter voor het zenuwstelsel

Om te beginnen is zilvervliesrijst absoluut te verkiezen boven witte rijst, omdat ze meer waardevolle nutriënten voor het zenuwstelsel aanvoert zoals magnesium en de vitamines B. Volle rijst is liefst 77 % rijker aan magnesium dan witte rijst en bevat ook 83 % meer thiamine (vit B1), 57 % meer riboflavine (vit B2), 79 % meer niacine (vit B3), 48 % meer pyridoxine (vit B6) en 40 % meer folaat (vit B9). Onnodig te stellen dat ongepolijste, volkoren rijst dus beter onze stressbestendigheid ondersteunt en ons meer wapent tegen spanningen en slaapproblemen dan witte rijst.

## Antioxiderend vermogen

Eén van de manieren om ons te beschermen tegen chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten, kanker, diabetes en reumatische aandoeningen, is te zorgen voor meer aanvoer van antioxidanten via de voeding. Ook hier kan volle rijst ons betere diensten bewijzen van witte rijst. Zo is selenium, het mineraal dat van kapitaal belang is voor de werking van één de belangrijkste antioxiderende enzymen in ons lichaam (glutathionperoxidase) 38 % meer vertegenwoordigd in zilvervliesrijst. Ook van zink dat deel uitmaakt van antioxiderende enzymen, zit 37 % meer in volle rijst. Meer dan waarschijnlijk is het op basis van deze antioxidanten, samen met de verder aangehaalde vezel, dat het consumeren van volle rijst onder meer de kans op colonkanker (dikke darmkanker) merkbaar verlaagt.

## Betere darmfunctie

Dat volle rijst beter is voor de darmtransit dan de quasi vezelarme witte rijst, is niet meer dan logisch. Waar één kop volkorenrijst al 4 g vezels aanvoert, haalt een kop witte rijst niet eens 1 gram. Minder kans dus op constipatie en harde stoelgang bij het consumeren van volle rijst. Al kan de witte rijst door zijn afwezigheid van vezels wel eens een (tijdelijk) redmiddel zijn bij een acute diarree!

## Optimaal gewicht

De aanwezigheid van de vezel in zilvervliesrijst biedt nog andere

gezondheidsvoordelen: ze zorgt, vooral door het binden van water, ervoor dat we eerder verzadigd worden en er dus minder van eten. Ook zorgt de vezel voor een tragere afgifte en vertering van koolhydraten in de darm met een minder snel oplopen van de bloedglucosespiegel: volle rijst heeft een glycemische index rond de 50, witte rijst rond de 89. Dat betekent niet alleen dat volle rijst zorgt voor meer constante energieaanvoer en dus minder snel optreden van 'hongerdipjes', maar ook dat er minder aanmaak nodig is van insuline, het hormoon dat de bloedsuikerspiegel verlaagt en .... de vorming van vetweefsel bevordert. Al bij al is men dus met zilvervliesrijst veel beter gewapend tegen het optreden van overgewicht.


## Betere bloedglucosespiegel

Het trager oplopen van de bloedglucosespiegel na de maaltijd is uiteraard ook goed nieuws voor diabetici die hun suikerspiegel beter onder controle willen houden. Door de vezel en de hogere nutriëntendichtheid helpt zilvervliesrijst trouwens ook beter beschermen tegen het optreden van diabetes type 2. Een studie toonde aan dat het verorberen van 2 porties volle rijst per week de kans op diabetes type 2 al met 2 à 11 % verlaagde en dat wie 5 porties of meer witte rijst consumeert per week, zijn risico op diabetes type 2 al met 17 % ziet verhogen.

## Cardiovasculaire bescherming

Dat het regelmatig nuttigen van volle rijst beter helpt te beschermen tegen hart- en vaatziekten, hoeft niemand te verbazen. Zoals reeds gesteld bevat ze meer van het vaatwandontspannende en dus bloeddrukverlagende magnesium (77 %). Maar ook van het mineraal kalium, dat als 'antagonist' van natrium, beter beschermt tegen hypertensie, zit 34 % meer in zilvervliesrijst. Verder zal volle rijst natuurlijk door zijn hoger aandeel van vezels de opname van cholesterol in de darmen beter afremmen dan witte rijst, wat de cholesterolbloedspiegel ten gunste komt. Tenslotte zitten in volle rijst ook 81 % meer 'essentiële' poly-onverzadigde vetzuren en 78 % meer mono-onverzadigde vetzuren (vooral gekend van olijfolie), wat uiteraard eveneens een betere bescherming tegen hart- en vaatziekten inhoudt.

## Besluit

Als we nog aanhalen dat volkorenrijst ook hoger scoort qua gehalten aan ijzer (61 %), mangaan (58 %) en fosfor (58 %) dan witte rijst, dan is het niet meer dan logisch om volkorenrijst te verkiezen boven witte rijst. Vergeet trouwens niet dat zilvervliesrijst vrij is van gluten, licht verteerbaar is en een interessante bron is van glutamine, het aminozuur dat bijdraagt tot een optimale conditie van het darmslijmvlies. 

Bron gegevens voedingsstoffen: USDA Nutrient Data Laboratory

