الأرز يخلو تماماً من الغلوتين



أثبتت دراسة أميركية حديثة أنّ الأرز يعد من أفضل الحبوب الغذائية لصحّة الإنسان، كونه خالي تماماً في كافة أشكاله الطبيعية من الغلوتين.

ويقصد بالغلوتين البروتينات التي تتوافر في بعض الحبوب. فقد باتت مادة الغلوتين موضوعاً مثيراً للجدل بين الأوساط الغذائية والصحّية خلال السنوات الأخيرة، بسبب علاقتها بداء السيلياك. ويُعزى هذا الجدل إلى الانقسام بين العلماء حول أضرار الغلوتين، ذلك أنّ العديد من الباحثين يؤكدون أنّ الغلوتين مادّة آمنة للجميع، باستثناء مرضى السيلياك، بينما يرى بعض الخبراء في المقابل أنّ الغلوتين من الممكن أن تكون ضارّة لغالبية الناس، سواءً كانوا مصابين بداء السيلياك أم غير مصابين به.

ويصيب مرض السيلياك الجهاز الهضمي فيصبح غير قادر على تحمّل مادّة الغلوتين المتوافرة في الخبز والمعكرونة والبسكويت وأنواع أخرى من الطعام تحتوي على القمح والشعير والشوفان. ونتيجة لذلك، فإذا تناول المريض بداء السيلياك أياً من هذه الأغذية المحتوية على الغلوتين، فإنّ جهازه

المناعي يقوم بمهاجمة أنسجة الأمعاء الدقيقة فيُسبّب ضرراً لبطانة الأمعاء، ما يجعلها عاجزة عن امتصاص بعض مركبات الغذاء الضرورية كالمعادن والفيتامينات اللازمة كي تقوم العديد من أعضاء الجسم بوظائفها الرئيسة، كالدماغ والجهاز العصبي داخل الجمجمة والعظام والكبد وأعضاء أساسية أخرى، ما يؤدي إلى حدوث خلل في وظائف هذه الأعضاء.

وعلاوة على ذلك، يصبح مريض السيلياك عرضة لفقر الدم بسبب نقص الحديد ولهشاشة العظام بسبب نقص الكالسيوم وفيتامين (د). كما تطرّق عدد من الدراسات الحديثة إلى زيادة احتمالية الإصابة ببعض أورام الجهاز الهضمي، خاصّة الأورام الليمفاوية.

ويطلق على السيلياك أيضاً، أسماء أخرى كثيرة كالداء الزلاقي أو الداء البطني أو الدابوق أو حساسية القمح، وإن كانت هذه التسمية الأخيرة غير دقيقة علمياً، ذلك أنّ الحساسية لدى مرضى السيلياك تكون تجاه مادّة الغلوتين والأغذية التي تحتوي عليها، وليست تجاه القمح.

وعليه، فإنّ النظام الغذائي الخالي من مادّة الغلوتين يعد خياراً غذائياً ضمن الخيارات المتعلقة بأنماط الحياة للعديد من الأشخاص؛ ولكنّه يعد ضرورة صحّية لمرضى السيلياك.

وجاءت الدراسة الأخيرة لتؤكد خلو أشكال الأرز الطبيعية كافة من الغلوتين، ما يجعل منه غذاءً مثلياً للمصابين بهذا المرض. ويتكوّن الأرز غالباً من الكربوهيدرات، مع كمّية ضئيلة من البروتينات، وانعدام تام تقريباً للدهون. ويعد الأرز ذو الحبة الكاملة (ويطلق عليه أيضاً الأرز الكامل والأرز غير المكرر) مصدراً جيّداً للألياف ويحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن، سواءً في نخالة حبوب الأرز أو في بذورها.

وعلاوة على ذلك، يحتوي الأرز الكامل أيضاً، على عدد من الأحماض المضادة للأكسدة. فضلاً عن ذلك، فإنّ تناول الأرز الكامل وغيره من الحبوب الكاملة، يفيد صحّة القلب، كما يساعد في التحكّم في مستويات السكر بالدم لدى المصابين بالنوع الثاني من داء البول السكري.

أمّا الأرز الأبيض، فهو نتاج عملية طحن الأرز الكامل، وتعني إزالة نخالته، بهدف إطالة فترة صلاحيته وتحسين مذاقه، غير أنّ عملية الطحن تُجرّده العديد من العناصر الغذائية المفيدة، كالألياف الغذائية والأحماض الدهنية الأساسية وفيتامين (بي) والحديد وغيرها. كما قد يُسبّب الأرز الأبيض ارتفاعاً في مستويات السكر بالدم، ما يجعله غذاءً غير صحّي لمرضى البول السكري. وفي المجمل،

وباستثناء تزويد الجسم بالطاقة، لا يقدم الأرز الأبيض فائدة حقيقية لصحّة الإنسان.

وقد نوّهت الدراسة أيضاً، إلى أنّه على الرغم من خلو أشكال الأرز الطبيعية كافة من الغلوتين، إلّا أنّ بعض المنتجات الغذائية المعتمدة على الأرز أو المصنوعة منه ليست كذلك، بسبب احتوائها على محسنات وتوابل وأنواع من الصلصة وغيرها من الإضافات التي قد تحتوي على الغلوتين. وعليه، فقد أوصت الدراسة الأشخاص المصابين بداء السيلياك باستهلاك المنتجات الغذائية المصنوعة من الأرز المكتوب على عبواته عبارة "خالي من الغلوتين".