

<https://www.amessi.org/la-facon-de-cuire-le-riz-pour-eviter-de-vous-empoisonner-avec-l-arsenic>



La façon de cuire le riz pour éviter de vous empoisonner avec l'arsenic

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : mercredi 1er mai 2019

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Un poison chimique souvent contenu dans le riz peut provoquer des graves problèmes de santé. Découvrez quels modes de cuisson sont les plus à risque et les astuces qui peuvent vous protéger.

Sommaire

- [l'Importance du volume d'eau :](#)
- [Laisser tremper le riz cru toute une nuit :](#)
- [Un risque de maladies du poumon et de la vessie :](#)



l'Importance du volume d'eau :

Cuisson créole, pilaf, à l'asiatique ou risotto, les façons de préparer le riz sont variées. Mais attention, un paramètre est dans tous les cas à prendre en compte pour protéger sa santé : le volume d'eau doit être suffisant pour ne pas s'empoisonner.

Un excès d'eau pendant la cuisson aide en effet à éliminer un élément toxique, l'arsenic , qui peut être présent dans le riz suite à une contamination industrielle et aux pesticides utilisés dans le passé. Car ce composé chimique peut rester dans les rizières inondées pendant des décennies selon le professeur Andy Meharg, expert en contamination de la Queens University (Belfast, Irlande du Nord), cité par le DailyMail.

Laisser tremper le riz cru toute une nuit :

Ce chercheur a testé différentes façons de cuire le riz, dont une cuisson utilisant deux volumes d'eau pour un volume de riz et cinq volumes d'eau pour un volume de riz. Ce dernier ratio permettait de diviser par deux les niveaux d'arsenic. Sachant cela, il semble préférable d'opter pour une cuisson créole, utilisant beaucoup d'eau, plutôt que

pour une cuisson pilaf qui ne requiert qu'un volume et demi d'eau pour un volume de riz.

Mieux, laisser tremper le riz toute une nuit avant de le cuire permettrait d'éliminer une grande partie de ce poison. Mais l'astuce la plus efficace et la plus étonnante à la fois serait de cuire le riz à l'aide d'un percolateur à café, rappelle le professeur Meharg. En effet, dans un percolateur, l'eau bouillante passe à travers le riz en emportant les contaminants, dont l'arsenic.



Un risque de maladies du poumon et de la vessie :

Selon l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), [rouge]le riz contient 10 fois plus d'arsenic que tous les autres aliments.[/rouge]

Les personnes qui en consomment quotidiennement peuvent donc être exposées à des risques d'empoisonnement qui se traduisent par des atteintes aux poumons et à la vessie, des maladies cardiaques, du diabète ou encore des troubles du système nerveux.

source : Medisite.fr