

РДА (М. Богомолова) также предупреждает, что в один приём пищи следует потреблять не более 10 столовых ложек с верхом вареного риса, что составит 5 Пять **Хлебных Единиц РДА**, чтобы избегать излишних повышений уровня глюкозы в крови после еды. Также очень целесообразно комбинировать рис с овощами: треть объема рис и две трети – тушеные без масла или свежие овощи. О предпочитаемых рецептурах и моделях скороварок и пароварок РДА сообщит дополнительно.

По сообщениям информационного агенства Reuters регулярное потребление риса может защитить от ожирения, считают японские ученые. Риски его развития оказались наиболее низкими в странах с самым высоким потреблением риса, а самыми высокими — там, где рис ели реже всего. Впрочем, пока речь идет лишь о корреляции, и влияние потребления риса на риск развития ожирения предстоит изучить дополнительно.

Регулярное употребление риса может быть связано с более низким риском развития ожирения. К такому выводу пришли японские ученые из женского колледжа гуманитарных наук Doshisha в Киото. Результаты исследования были представлены на 26-м Европейском конгрессе по вопросам ожирения, который прошел в Глазго в 2019 г. Исследователи проанализировали данные о рационе, образе жизни и вредных привычках жителей 136 стран.

Оказалось, что там, где люди в среднем ели по 150 граммов риса в день, уровень ожирения оказался значительно ниже. При этом десятикратное уменьшение этого

показателя ассоциировалось с излишним весом у местного населения.

В расчет принимались белый и бурый рис, а также продукты из рисовой муки.

Лидером по потреблению риса стал Бангладеш — 473 г риса на человека в день. Высоким оказалось его потребление также в Лаосе, Камбодже, Вьетнаме и Индонезии. Меньше всего риса, лишь от 15 до 19 грамм в день, потребляли жители Франции, Великобритании и США.

Связь между потреблением риса и ожирением сохранялась даже после учета других факторов образа жизни и социально-экономических факторов риска, включая общую калорийность рациона, образование, курение, ВВП на душу населения и расходы на здравоохранение.

По оценкам исследователей, даже небольшое увеличение среднего потребления риса (до 50 г в день на человека) может снизить распространенность ожирения во всем мире на 1%.

«Наблюдаемые ассоциации предполагают, что уровень ожирения является низким в странах, где люди едят рис в качестве основного продукта питания. Поэтому азиатская диета на основе риса способна помочь предотвратить ожирение, — говорит ведущий автор исследования профессор Томоко Имаи. — Учитывая растущий уровень ожирения во всем мире, следует рекомендовать есть больше риса для защиты от ожирения даже в западных странах».

Ранее уже было известно, что люди, потребляющие больше пищевых волокон и цельнозерновых продуктов, имеют меньшую массу тела и реже сталкиваются с повышением уровня холестерина, а также реже страдают от неинфекционных заболеваний. Однако связь снижения риска ожирения с рисом до сих пор не изучалась.

Рис, по-видимому, защищает от прибавки в весе. Возможно, что клетчатка, питательные вещества и соединения, содержащиеся в цельном зерне, могут усиливать чувство

сытости и предотвращать переедание. Рис также содержит мало жира и не приводит к сильному повышению уровня глюкозы в крови после приема пищи.

Томоко Имаи, ведущий автор исследования, профессор сказал: «Однако есть также данные о том, что люди, которые едят слишком много риса, более склонны к развитию метаболического синдрома и диабета. Следовательно, для предотвращения ожирения надо потреблять определенное количество риса», — говорит профессор Имаи.

Речь идет не о причинно-следственной связи, а о корреляции, подчеркивают исследователи. Поэтому связь между потреблением риса и риском развития ожирения предстоит изучить дополнительно.

Клуб **Школа здоровья психофизической саморегуляции им. Эрнесто Рома** при РДА напоминает афоризм М. Богомолова: «Тонна леденцов убивает лошадь…».