**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

**Библиотека-филиал № 5**



**Кисловодск, 2018 г.**

ББК 53.59

Ф12

****

Фактор риса : информационный буклет / Муниципальное казенное учреждение культуры города-курорта Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека-филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова, отв. за выпуск Н.А. Морозова. – Кисловодск, 2018. – 16 с.

**Рис – это идеальный продукт для тех, кто придерживается здорового питания и активного образа жизни.**



Рис не только вкусный продукт, он очень полезный для организма человека, но несмотря на это частое употребление белого риса  увеличивает риск заболевания сахарным диабетом. Большинство народов мира знакомы с рисом и используют его для приготовления различных блюд в качестве гарнира и как самостоятельный продукт, любят рис и в нашей стране – он  просто и  быстро готовится, а блюда с ним всегда очень вкусные.

В прошлом основной пищей людей восточных стран являлся рис. На сегодняшний день полезные свойства продукта известны всему миру.

***Полезные вещества риса, их воздействие на организм человека:***

* Витаминный комплекс улучшает работу пищеварительных органов. Компоненты обволакивают стенки желудка специальной оболочкой. Прием продукта рекомендован людям с диагнозом гастрит или язва.
* Клетчатка в коричневом рисе способна положительно влиять на микрофлору кишечника, предупреждать формирование диабета.
* Невысокое содержание калорий способствует быстрому похудению (нешлифованные сорта). Подходит для людей, придерживающихся диетического питания.
* Рис употребляется при интоксикациях, способствует выведению токсических веществ из организма.
* Применяется при почечных патологиях. В злаке не содержится соли.
* За счета магния, кремния и калия, находящихся в продукте, рис положительно воздействует на сердечную мышцу, обладает сосудорасширяющим свойством.
* В составе зерна наблюдается низкий процент натрия, поэтому он полезен пациентам с повышенным кровяным давлением.
* Предупреждает развитие заболевания Альцгеймера.
* Рис полезен при диарее. Он обладает закрепляющим действием.  При этом необходимо пить рисовый отвар, либо есть зерна сваренные.
* За счет большого количества  *селена,* (в 100 г содержится 36% от дневной нормы) рис защищает организм от рака и воздействия вредных токсинов. Селен — основной минерал необходимый для борьбы с раковыми клетками.
* Злак обладает антиоксидантным эффектом.
* Способствует уменьшению уровня холестерина,  укрепляюще воздействуют на клетки головного мозга.

***Помимо всех перечисленных полезных свойств, рис обладает:***

* мочегонным воздействием;
* улучшением обменных веществ тканевых структур;
* отхаркивающим эффектом, применяется при бронхитах и астмах;
* жаропонижающим воздействием (пневмония, грипп).

Содержание сложных углеводов ликвидирует чувство голода. Для того чтобы получить максимум пользы от риса, его стоит готовить на пару, а не варить.

Одна из самых полезных каш, это рисовая молочная. Каша рисовая, сваренная на молоке, идеально подходит людям, вынужденным сидеть на диетах. Ее отличает низкая калорийность и огромная польза.

И лучше  при приготовлении рисовой каши включать все три типа зерна: белый, бурый и черный рис. Польза каши рисовой молочной в том, что к полезным свойствам риса добавляются полезные свойства молока, которые необходимы для правильного обмена веществ.

В состав риса входят сложные углеводы, и это выражается в том, что  в мышцы и ткани организма энергия поступает длительное время, а это способствует  значительному снижению  дневной нормы  сахара и жиров – за это рис очень любят диетологи.

В рисе очень мало белков, но есть 8 незаменимых аминокислот, которые  участвуют в образовании новых клеток в организме. Отсутствует глютен – растительный белок, вызывающий у некоторых людей аллергию.

Рис —  источник калия, поэтому он показан при сердечно-сосудистых и почечных заболеваниях.

Из витаминов в рисе присутствуют только В1, В2, В3 и В6,  они укрепляют нервную систему и  способствуют преобразованию полезных веществ в энергию.

В  рисе есть лецитин, активирующий  мозговую деятельность, гамма-аминомасляная кислота, стабилизи-рующая кровяное давление, олигосахарид, способствующий восстановлению работы  кишечника и  немного  кальция, железа, цинка, фосфора и йода.

Полезные свойства риса достойны внимания и всяческих похвал. Рис показан людям:

* при повышенной кислотности;
* при язвах и гастритах;
* при не осложненной диарее;
* при проблемах с суставами и желающим похудеть.

Именно поэтому полезные свойства риса используют диетологи в своей практике.

Всего насчитывается 18 видов риса, и все они обладают полезными свойствами. Главный фактор, определяющий пользу риса – степень обработки зерна: чем меньше обрабатывают зерно, тем больше в нем  сохраняется  полезных веществ, тем рис полезнее.

В зависимости от цвета, формы и степени очистки рис делится на различные виды. На полках наших магазинов встречаются в основном следующие виды:

* **Обдирной рис.**

Данному сорту свойственна очистка верхнего слоя. Как известно в кожице (верхний слой) содержится много клетчатки, витаминов (особенно группы B). Поэтому такой сорт теряет свой полезный состав.

* **Белый рис (шлифованный).**

На данный момент этот тип риса самый популярный. Отличие его от обдирного в том, что кроме снятия кожицы его еще и шлифуют. Но в нем еще меньше витаминов и клетчатки чем в обдирном. Такой рис отлично подходит для людей с повышенной кислотностью, заболеваниями желудочно-кишечного тракта (язва, гастрит), при диарее.

* **Длиннозернистый белый рис.**

Это самый универсальный вид риса. Он быстро готовиться, не слипается и подходит для различных блюд. Так как данный вид риса в процессе производства подвергается очистке, то и полезных свойств в нем гораздо меньше, чем в неочищенном рисе.

* **Круглозернистый белый рис.**

Этот вид риса требует большое количество воды при варке и хорошо подходит для каш, запеканок, пудингов и десертов. В нем снижено содержание полезных веществ за счет очистки от оболочки зерна.

* **Желтый рис (пропаренный).**

Зерно подвергается обработке паром, при которой витамины и минералы перемещаются внутрь рисового зерна.

Имеет желтый оттенок за счет обработки паром на производстве. Не очень дорогой продукт.

* **Коричневый (нешлифованный) рис.**

Один из самых полезных видов риса. При обработке зерна с него не снимается отрубиевая оболочка, которая содержит множество полезных веществ. Такой рис имеет светло коричневый цвет, требует более длительного приготовления нежели белые сорта риса.

Бурый цвет риса говорит о том, что рис  очистили лишь от шелухи. Такой рис полезные свойства сохраняет по максимуму, однако он не может долго  хранится.

Бурый (коричневый) рис польза:

* снижает уровень холестерина благодаря большому количеству пищевых волокон;
* поглощает УФ-лучи за счет антиоксидантных свойств гамма-оризанола;
* снижает уровень триглицеридов – жиров в сыворотке крови, которые могут складываться «про запас»;
* устраняет солевые отложения.

В буром рисе содержание полезных веществ значительно богаче, нежели в белом рисе, и поэтому именно бурый рис стоит использовать в диетах.

Регулярно используя бурый рис  в рационе питания, человек почувствует, что быстрее засыпает, и высыпается лучше, что стал спокойнее и уравновешеннее, а кожа и волосы улучшились.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| На 100 грамм | Коричневый рис, вареный | Белый рис,  вареный |
| Ккал | 351 | 360 |
| Белок | 7,2 | 7 |
| Углеводы | 77 | 76 |
| Жир | 1,9 | 0,2 |
| Клетчатка | 0,9 | 0,1 |
| Витамин В1 | 0,3 | 0,09 |
| Витамин В2 | 0,05 | 0,03 |
| Витамин В6 | 0,14 | 0,05 |
| Витамин Е | 0,21 | 0 |
| Магний | 43 | 13 |
| Фосфор | 120 | 54 |
| Калий | 99 | 54 |
| Селен | 9,8 | 7,5 |
| Цинк | 0,63 | 0,42 |
| Витамин РР | 4,7 | 1,4 |
| Фолиевая к-та | 4 | 2 |
| Железо | 1,6 | 0,4 |

Дикий (черный) рис – это злак, растущий на болотах, 1,5-3 метра в высоту, дальний родственник посевного риса.

Ценится дикий (черный) рис за высокую питательность зерна. В   состав риса входит:

* много белка, 18 аминокислот;
* фолиевая кислота;
* витамины группы В и Е;
* минералы (магний, марганец, цинк и фосфор) в большом количестве;
* очень нужные антиоксиданты (антоцианы), способствующие укреплению стенок артерий и предотвращающие разрушение ДНК, снижающие риск заболеваний раком. Именно антоцианы придают рису черный цвет.

Испокон веков китайская медицина использовала черный рис при пониженной работе надпочечников, зрения, для стимулирования желудка и потенции. «Рисом долголетия» и «рисом питающим кровь» называли черный рис в древних китайских трактатах Поднебесной.

Черный рис восстанавливает после родов организм женщины, полезен при малокровии и противодействует выпадению волос.

У черного риса очень жесткая кожица, поэтому перед его приготовлением нужно на несколько часов замочить в воде, а затем 30-40 минут варить.

Несмотря на многочисленные полезные свойства продукта, противопоказания риса все же имеются:

* Регулярное употребление рисовой каши и других рисовых блюд может привести к частым запорам, что отрицательно сказывается на работе кишечника.
* Рис содержит небольшое количество веществ, которые не дают легко усваивать продукты, имеющие в своем составе кальций и железо.
* Индивидуальная непереносимость продукта.
* Людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы рекомендуется уменьшить количество потребляемого риса.
* Ни в коем случае не стоит есть много риса при крайних степенях ожирения.
* Не следует употреблять рис при коликах.

Вред от риса совсем незначительный, и может возникнуть, в основном, по причине злоупотребления продуктом питания.



* Рис полезен для легких, используется для лечения бронхита и бронхиальной астмы (рисовый отвар в смеси с бобовым и соевым отваром).
* Рис благотворно действует на толстый кишечник (закрепляет, прекращает понос, если принимать круто сваренный рис, рисовый отвар или крахмал; хорошо очищает кишечник, если варить с молоком; помогает при язве кишок, если делать клизмы из отвара красного риса), полезен при спаечных процессах в кишечнике.
* Рис эффективен при лечении хронических заболеваний пищеварительного тракта (рисовый отвар).
* Рис используется в качестве потогонного, антитокси-ческого и жаропонижающего средства при лечении ангины, гриппа и пневмонии (рисовый отвар с добавлением мяты и репчатого лука).
* Рис полезен для желудка, если варить его с маслом.
* Рис усиливает выделение молока у рожениц.
* Рис  действует успокаивающе на мозг и нервную систему.
* Рис устраняет жажду.
* Рис полезен при болезнях почек и мочевого пузыря.
* Рис  является эффективным очистительным средством для кишечника, желудка, мочеполовой сферы, суставов и других тканей (сырой рис).
* Рис улучшает цвет лица.
* Рис устраняет неприятный запах изо рта.
* Рис благотворно действует на кожу при наружном применении (рисовой мукой удаляют веснушки и очищают лицо, тело; кашица из рисовой муки, сваренная на соке дыни, при местном применении выводит веснушки и другие пигментные пятна на лице).
* Рис применяется при лечении ушибов, укусов, вывихов (на больные места прикладывают компрессы из сваренной рисовой муки с уксусом).
* Рис восстанавливает аппетит после тяжелой болезни или длительного голодания.



**Рис – это вкусная и полезная крупа, которая рекомендована к употреблению каждому человеку как минимум 1 раз в неделю.**

***Содержание:***

Стр.

Полезные свойства риса…………………………..……..…..……..3-7

Виды риса……………………………….....…………..………..…...7-9

Польза бурого риса…..……..………….…………………...…..….9-10

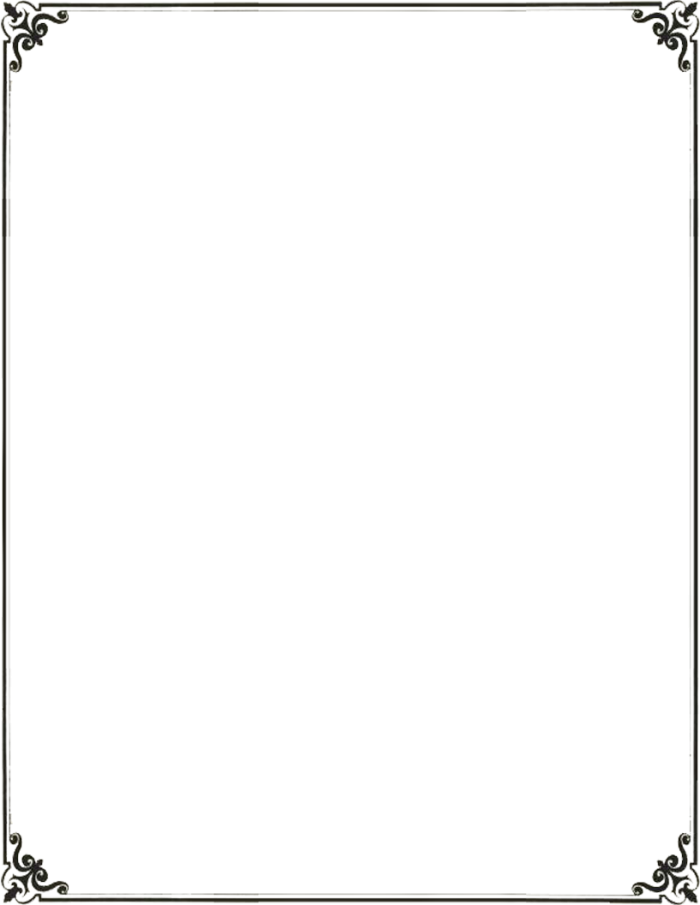
Польза дикого риса……...…………………………………….….10-11

Рис - противопоказания.……………..................................................12

Лечебные свойства риса………………………………………….13-14

***Ссылки на использованные источники:***

1. Лечебные свойства риса [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://volshebnaya-eda.ru/product/zernovye-produkty/lechebnye-svojstva-risa/>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.12.2018).
2. Лечение рисом [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://www.liveinternet.ru/users/dominika_balciune/post134493112>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.12.2018).
3. Полезные свойства риса: противопоказания, польза и вред [Электронный ресурс]. - Режим доступа : https://edapolzavred. ru/poleznye-svojstva-risa-protivopokazaniya-polza-i-vred/, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.12.2018).
4. Полезные свойства риса. Состав риса [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://volshebnaya-eda.ru/product/zernovye-produkty/poleznye-svojstva-risa/>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.12.2018).
5. Рис полезные свойства и противопоказания [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://narodzdorovye.ru/lechebnye-svojstva/ris-poleznye-svojstva-i-protivopokazaniya>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.12.2018).
6. Рис: польза и вред для здоровья человека [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://polzaili.ru/ris-polza-i-vred-dlya-zdorovya-cheloveka-vidy-i-primenenie-krupy/>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.12.2018).





****

****

**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

[**e.mail**](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=uniq15170389969627029&from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1679.zswEPDERaZZ0dWihMC6Uw2AJlXwGB3PdKYleTV7e8uFPdrAMHRGzWUOJVJ_ty3l6.19b7f97e8952d3ac9139335e7ec8a11e009f3016&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtJXex15Wcbo_PN27SaXvvNSrjOss3Xh6TRkVp9nw1WgJ&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFKKRaGN3X29g3IfDzZfudB7kgmFNHeQOetiNg6e2QwZQp8vuKuqow9AqD1a6uXDMRZdDXcjrUi-48jgfhMrZcC4TdQhAok25FoNq8i_IYLpwnpR9Fx1sUH1hEGPoj-Rm32-_IJnlNJChBER1TOC4qoqLlveaFEd-WQs7oFhfYSj2h-rrx1KM_xOrahn0VIe61XyDG76RCAUnCgJIsH0V9hvpRAQXWpYFKpnyOnWJPcdk7A2VDNTLCr1ObShqh9MoHVfKyIEsjNoH_6jhRbjOXQ1k7hB4tB_UEUbXuQ1YTIhQZiNNsyDbdk9UjcSRUsxwV6pYS_-xLw9SFxhksgoMPsazzRly8eT9aRb-qQSiHDuvcedv7jtBe_FwkpcQeFxlBc5ookpV9OV_i-I0EeBVYStxTx7STI7EGYFSzPsgQ7uWTmz2wBYurBrhgcujLE09WS8aCGDNPYYN9FiTNygGBBzBjOfIeYTXMQocKsNz0XzSqBmhxZpsujDtPzObxez6eZHnO7cJib5AS-RFHXWuSiGnRQrrhzn5q6Bd5I3om9tE89Rb-lUVc0E1bl8jqlMHsMHYryAvjOky7K9V4UvM8gzkMq-JYA0hIsj4ICG17rdWsLflc3tqus99B9ztSLbWMaa6OKxJYilzO1xm1B7M5MMEWIdMjVCMdTaMo6rApp5glSiIObmkR5MKMsCMRQT01ceuUSM0tSN5zNI9cxbLrbM,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTVhhbENrWmdySEMtSVZkZEljS25LRVlVT1NVY29KaGZIeDV1emVFeEFqbmVYVFpGU3QxTnNMWVFwaHp3UlB3cTBTbHBFNEZaWHZv&sign=9e9f2efa3ae094ab0cd58f122d0ac156&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXGumT6obkg8l3tT7HZU-m7gncc6becxvE1FCvQ41v591AqTA0fFbfLqaZf2K82qaLDwb2HsFWLJb_VjlvIp2Rdw,,&l10n=ru&cts=1517039046527&mc=4.7748605961854445): [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)

**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

[**e.mail**](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=uniq15170389969627029&from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1679.zswEPDERaZZ0dWihMC6Uw2AJlXwGB3PdKYleTV7e8uFPdrAMHRGzWUOJVJ_ty3l6.19b7f97e8952d3ac9139335e7ec8a11e009f3016&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtJXex15Wcbo_PN27SaXvvNSrjOss3Xh6TRkVp9nw1WgJ&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFKKRaGN3X29g3IfDzZfudB7kgmFNHeQOetiNg6e2QwZQp8vuKuqow9AqD1a6uXDMRZdDXcjrUi-48jgfhMrZcC4TdQhAok25FoNq8i_IYLpwnpR9Fx1sUH1hEGPoj-Rm32-_IJnlNJChBER1TOC4qoqLlveaFEd-WQs7oFhfYSj2h-rrx1KM_xOrahn0VIe61XyDG76RCAUnCgJIsH0V9hvpRAQXWpYFKpnyOnWJPcdk7A2VDNTLCr1ObShqh9MoHVfKyIEsjNoH_6jhRbjOXQ1k7hB4tB_UEUbXuQ1YTIhQZiNNsyDbdk9UjcSRUsxwV6pYS_-xLw9SFxhksgoMPsazzRly8eT9aRb-qQSiHDuvcedv7jtBe_FwkpcQeFxlBc5ookpV9OV_i-I0EeBVYStxTx7STI7EGYFSzPsgQ7uWTmz2wBYurBrhgcujLE09WS8aCGDNPYYN9FiTNygGBBzBjOfIeYTXMQocKsNz0XzSqBmhxZpsujDtPzObxez6eZHnO7cJib5AS-RFHXWuSiGnRQrrhzn5q6Bd5I3om9tE89Rb-lUVc0E1bl8jqlMHsMHYryAvjOky7K9V4UvM8gzkMq-JYA0hIsj4ICG17rdWsLflc3tqus99B9ztSLbWMaa6OKxJYilzO1xm1B7M5MMEWIdMjVCMdTaMo6rApp5glSiIObmkR5MKMsCMRQT01ceuUSM0tSN5zNI9cxbLrbM,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTVhhbENrWmdySEMtSVZkZEljS25LRVlVT1NVY29KaGZIeDV1emVFeEFqbmVYVFpGU3QxTnNMWVFwaHp3UlB3cTBTbHBFNEZaWHZv&sign=9e9f2efa3ae094ab0cd58f122d0ac156&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXGumT6obkg8l3tT7HZU-m7gncc6becxvE1FCvQ41v591AqTA0fFbfLqaZf2K82qaLDwb2HsFWLJb_VjlvIp2Rdw,,&l10n=ru&cts=1517039046527&mc=4.7748605961854445): [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)