CarniVoer gezondheid voor hond en kat
29 juli ·

Let's talk about.... RIJST.

Rijst heeft een kalmerend effect op de maag. Tegen bepaalde klachten kan het dus met veel succes ingezet worden. Ook een dosering van 1X per week kan de maag helpen in zijn werking.

Rijst bevat volgens de Chinese geneeskunde veel Yin-energie (levensenergie) het helpt de maag vochtig en warm te houden. De maag functioneert het beste in deze toestand.

Ook bevat rijst resistent zetmeel. Dit is bevorderend voor de darmflora.

Basmati en Jasmijn rijst hebben de laagste GI (Glycemische Index) dit zorgt voor een langzamere opname van de zetmelen/suikers en voorkomt een suikerpiek vervolgt door een suikerdip. Het resistente zetmeel zorgt ook voor een meer voldaan gevoel.

Witte rijst bevat minder arsenicum dan bruine rijst.
Goed wassen en het koken in voldoende en schoon water verminderd de arsenicum aanzienlijk. Biologisch rijst wat in het natte seizoen is geteeld is het laagst in arsenicum en zware metalen.