

## دهون الأرز

# رؤى وأفكار

### «ساي تيك ديلي»

يعد الأرز غذاءً أساسياً لأكثر من نصف سكان العالم، إلا أن خصائصه الغذائية الكاملة لم تكتشف بعد. إذ يتكون أكثر من 85% من الأرز من النشا، إلى جانب كميات متواضعة من البروتين (حوالي 10%) والدهون (حوالي 2%) والفيتامينات والعناصر النزرة. ونظراً لأن الدهون تشكل جزءاً صغيراً جداً، فقد تم تجاهلها في كثير من الأحيان، على الرغم من أنها تلعب دوراً مهماً في التغذية والنكهة وجودة الحبوب. ولاستكشاف هذه الفجوة، قام باحثون في جامعة هوكايدو اليابانية، بفحص أرز جابونيكا، وهو نوع من الحبوب القصيرة إلى المتوسطة يعرف عادةً باسم الأرز الياباني، ويصبح هذا الصنف طرياً ولزجاً قليلاً عند طهيهِ ويمثل حوالي 15% من استهلاك الأرز العالمي. وحلوا 56 صنفاً من أصنافه في جميع أنحاء اليابان، بما في ذلك الأرز البني والأحمر والأخضر والأسود.

وقال الباحثون إنه على الرغم من أن الدهون لا تمثل سوى جزء صغير من الأرز، فإنها أساسية للحفاظ على سلامة غشاء الخلية وتخزين الطاقة ودعم الإشارات الحيوية في الجسم. وباستخدام أدوات تحليلية متقدمة، مثل التحليل اللوني

السائل وقياس الطيف الكتلي، تمكن الفريق من تحديد 196 جزيئاً دهنيّاً مختلفاً ضمن خمس مجموعات رئيسية. ولاحظ الباحثون أن الأصناف الملونة، خصوصاً الأسود والأخضر، تمتلك خصائص دهنية فريدة تعزز الصحة، مثل المرتبطة بتأثيرات مضادة للالتهابات وتحسين الأيض. LNAPES وFAHMFAs مركبات في حين أظهرت التجارب أن الأرز الأسود والأخضر يرفعان مستويات السكر في الدم بشكل أبطأ من الأبيض، ما يجعله خياراً مناسباً لدعم صحة القلب وتنظيم السكر وتقليل خطر مرض السكري من النوع الثاني. وخلص الباحثون إلى أن هذه النتائج تساعد الناس في التعرف إلى الفوائد الصحية لأصناف الأرز الملون المختلفة، واختيار الأنواع بما يناسب احتياجاتهم الصحية بشكل أفضل، ويأملون أن تدعم النتائج تطوير منتجات أرز وظيفية لعلاج مرض السكري والأمراض الأخرى المرتبطة بنمط الحياة بشكل أفضل.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2026