



تاریخ
۲۲
تیر
۱۳۹۹
یکشنبه

وقتی یک قدم به سوی خدا برمی داریم، خدا هفت قدم به سمت ما برمی دارد

ضرب‌المثل‌های جهان

صفحه
۶
شماره
۲۸۳۸
سال
بیست و ششم

سلامت



چگونه هیچ وقت سرما نخوریم؟



چگونه در فصل‌های سرد سال از شر سرماخوردگی و آنفولانزا در امان باشیم؟

بر اساس گفته‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها؛ هر ساله بزرگسالان دو یا سه بار با بیماری سرماخوردگی دست و پنجه نرم می‌کنند. بیشتر افراد تلاش می‌کنند خود را با واکسن آنفولانزا در امان نگه دارند.

علاوه بر شستن دست و صورت (با صابون و به مدت ۲۰ ثانیه)، کارهای دیگری نیز وجود دارد که می‌توان از آن برای پیشگیری از ابتلا به بیماری استفاده کرد. حتی اگر در فصل سرد سال دچار بیماری شدید، باز هم می‌توانید دوره آن را کوتاه‌تر کنید.

در این مقاله قصد داریم به نکاتی پیردازیم که استفاده از آن به شما کمک می‌کند سلامت‌تر باشید و خود را از شر بیماری‌هایی همچون سرماخوردگی و آنفولانزا دور نگه دارید. پس همراه ما باشید.

۱. برای صبحانه ماست بخورید:

موجودات زنده‌ای که به ناراحتی سیستم گوارش کمک می‌کند و باعث بهبود آن می‌شود می‌تواند شما را از شر سرماخوردگی در امان نگه دارد. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۱ انجام شده است این موضوع را به خوبی پشتیبانی می‌کند. دانشمندان دریافته‌اند افرادی که پروبیوتیک‌ها را از طریق مکمل یا غذاهای تخمیر شده (همچون ماست، کفیر و کیمچی) مصرف می‌کنند؛ ۱۲ درصد عفونت دستگاه تنفسی فوقانی کمتری خواهند داشت.

عفونت دستگاه تنفسی فوقانی، نوعی بیماری است که در اثر عفونت حاد قسمت بالایی دستگاه تنفسی به وجود می‌آید و قسمت‌هایی همچون بینی، سینوس‌ها، حلق و حنجره را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد.

۲. کمی پنجره‌ها را باز کنید:

سپری کردن تمام روز در یک فضای بسته و به همراه افرادی که مبتلا به سرماخوردگی یا آنفولانزا هستند موجب بیماری می‌شود. اینکه اجازه دهید کمی هوای تازه وارد اتاق شود و در آن جریان داشته باشد بسیار مفید خواهد بود. اگر امکان باز کردن پنجره‌ها را ندارید خودتان در هوای آزاد قدم بزنید.

۳. قارچ بخورید:

مطالعه جدیدی که در مجله **American College of Nutrition** منتشر شده است نشان می‌دهد که قارچ سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. افرادی که روزانه قارچ می‌خوردند تعداد سلول‌های T بیشتر و عفونت کمتری داشته‌اند.

۴. از افرادی که عطسه می‌کنند دوری کنید:

حتما شما نیز دوست ندارید رفتار بی‌ادانه‌ای داشته باشید اما به خاطر داشته باشید که دوری کردن از این افراد ضروری است. میکروب‌ها از طرق ذرات عطسه منتقل می‌شوند و مسافت ۶ متری را طی می‌کنند.

اگر فردی که در کنارتان نشسته است عطسه کرد یا سرفه نمود از او عذرخواهی کنید و فاصله بگیرید. تنها چیزی که باید بگویید این است: متأسفم ولی من خیلی زود سرما می‌خورم.

۵.لب‌های خود را لمس نکنید:

سعی کنید از لمس کردن لب‌های خود با دست و زبان خودداری کنید. افراد به طور متوسط بیشتر از سه بار در ساعت لب‌های خود را لمس می‌کنند. این عادت را کنار بگذارید و مراقب دست‌های خود باشید.

۶.خواب منظمی داشته باشید:

اگر می‌خواهید بدن سالمی داشته باشید باید خواب شبانه شما به اندازه کافی باشد. چرت زدن روزانه نیز مزایای خاص خود را دارد.

مطالعه‌ای که در مجله **Archives of Internal Medicine** منتشر شده است نشان می‌دهد افرادی که خواب شبانه آن‌ها کمتر از ۷ ساعت است سه برابر بیشتر از سایر افراد در معرض سرماخوردگی و آنفولانزا قرار می‌گیرند.

۷.بینی خود را شستشو دهید:

سعی کنید در فصل‌های سرد سال این عادت را داشته باشید. زمان خواب بینی خود را با آب جوشیده و نمک شستشو دهید (البته آب نباید داغ باشد و مقدار نمک بسیار کم باشد). شما می‌توانید از محلول‌های موجود در بازار نیز استفاده کنید.

اینکار به شما کمک می‌کند ذرات ویروسی را از مسیر هوایی خود پاکسازی کنید.

۸.قرص روی بخورید:

به محض اینکه احساس کردید حالتان خوب نیست روی بخورید. البته اگر قصد دارید از مکمل‌های حاوی روی استفاده کنید بهتر است با یک پزشک متخصص مشورت نمایید. روی یکی ماده معدنی ضروری و حیاتی برای سلول‌های سیستم ایمنی بدن است. مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۳ نشان می‌دهد که مصرف روی می‌تواند نشانه‌های سرماخوردگی را تا حد زیادی کاهش دهد و از طول دوره بکاهد. نویسندگان مطالعه پیشنهاد کرده‌اند افراد روزانه ۷۵ میلی‌گرم روی مصرف کنند. از مواد غذایی حاوی روی بهره‌مند شوید.

روی علاوه بر اینکه می‌تواند طول دوره سرماخوردگی را کاهش دهد، به ترمیم زخم نیز کمک می‌کند و از بروز عفونت‌های غیرقابل کنترل پیشگیری می‌کند.

۹. از طب فشاری استفاده کنید:

نقطه فشاری در وسط سینه شما وجود دارد. ضربه زدن‌های آرام در این

ناحیه می‌تواند غده تیموس (فعالیت شناخته آن بالغ کردن لنفوسیت تی بدن هستند) را تحریک کند و سلول‌های T بیشتری برای مبارزه با پاتوژن‌ها ایجاد نماید.

۱۰.مایعات بیشتری بخورید:

مایعات، مخاطی که در طول بیماری ایجاد می‌شود را کمتر می‌کند و آن را نازک‌تر می‌سازد. زمانی که مخاط پر شده با میکروب نازک‌تر می‌شود از بین بردن آن بسیار ساده‌تر و آسان‌تر خواهد بود. متخصصان پیشنهاد می‌کنند حداقل دو لیتر آب در روز نوشیده شود.

۱۱.فکر می‌کنید به آنفولانزا مبتلا شده‌اید؟ از داروی مناسب استفاده کنید

داروی تامیفلو (**Tamiflu**) اگر در طول ۴۸ ساعت بعد از بروز نشانه‌ها مصرف شود، می‌تواند از تکثیر ویروس جلوگیری کند و طول بیماری را تا حد زیادی کاهش دهد. تامیفلو دارویی است که برای درمان آنفولانزا و پیشگیری از گسترش آن مورد استفاده قرار می‌گیرد.

به خاطر داشته باشید که نباید این دارو را به صورت خودسرانه مصرف کنید. اگر فکر می‌کنید به آنفولانزا مبتلا شده‌اید به یک پزشک مراجعه کنید و از او بخواهید این موضوع را تشخیص دهد.

۱۲.عصاره اقلی را امتحان کنید:

این عصاره معمولاً از توت‌های کوچک سیاه تهیه می‌شود و درمانی برای عفونت‌های ویروسی است. اگر به صورت غلیظ شده باشد، مواد مغذی توت باعث تسکین بیشتر درد خواهد شد.

مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۴ نشان می‌دهد که مصرف ۱۵ میلی‌لیتر از این عصاره چهار بار در روز می‌تواند نشانه‌های آنفولانزا را تا حد زیادی کاهش دهد.

۱۳.استفاده از پروبیوتیک‌ها را فراموش نکنید:

مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۲ ده گروه از دانشجویانی که از سرماخوردگی رنج می‌بردند را مورد بررسی قرار داده است. گروهی که از مکمل‌های حاوی پروبیوتیک یا لاکتوباسیلوس رامنوسوس استفاده کرده بودند دو روز زودتر درمان یافتند و نشانه‌های کمتری داشتند.

۱۴.مرطوب کننده‌ها را در منزل خود داشته باشید:

هوای خشک در منزل می‌تواند درد گلو را بیشتر کند و سرفه را تشدید نماید. مرطوب کننده‌ها با پر کردن رطوبت در هوایی که نفس می‌کشید باعث بهبود این نشانه‌ها می‌شود و گلودرد را کمتر می‌نماید.

۱۵.کاری سبز سفارش دهید:

اینکه فلفل تند چیلی و سایر ادویه به جات می‌تواند به پاکسازی سینوس‌ها کمک کند درست است. این گونه موارد باعث آبریزش بینی می‌شوند و آن را پاکسازی می‌کنند. همین امر باعث تسکین موقت آن می‌شود. علم نیز این نظریه را پشتیبانی می‌کند.

مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۱ نشان می‌دهد که اسپری مخصوص بینی که از مواد شیمیایی حاوی کیپالینین (ماده فعال در فلفل) ساخته شده است می‌تواند احتقان را بهبود ببخشد.

۱۶.روغن ضروری را استشام کنید:

چندین بار در روز، از روغن گیاهانی همچون آویشن و اکالیپتوس استفاده کنید. چند قطره از این روغن‌ها را به آب جوش اضافه کنید و بوی بخار آن را استشام کنید. بوی شبیه منتول می‌تواند مسیر هوایی شما را باز کند. همچنین این روغن‌ها دارای خواص ضد میکروبی هستند و می‌توانند به شما کمک کنند.

۱۷.زمانی که مریض هستید؛ ورزش‌های سنگین انجام ندهید:

انجام تمرینات سبک ممکن است مشکلی ایجاد نکند اما زمانی که به سختی سرما خورده‌اید بهتر است از انجام تمرینات سخت و سنگین خودداری کنید. بدن شما برای مبارزه با ویروس به انرژی نیاز دارد. پس انرژی خود را با ورزش‌های سنگین کم نکنید.

۱۸.از محلول گرم آب و نمک استفاده کنید:

اینترفند بسیار مؤثر است. نمک به کشتن پاتوژن‌ها کمک می‌کند. پوشش گلو با محلول نمک (یک دوم قاشق چایخوری نمک در یک پیمانه آب گرم) می‌تواند التهاب را کاهش دهد. همین امر به کاهش میکروب‌ها نیز کمک می‌کند.

۱۹.خوردن سوپ داغ را فراموش نکنید:

سوپ مرغ یکی از غذاهای قدیمی است که طرفداران زیادی دارد. این غذای خوشمزه کارهای زیادی برای بدن انجام می‌دهد. سوپ داغ به باز شدن مسیرهای هوایی کمک می‌کند و باعث تنفس بهتر می‌شود؛ اما این همه ماجرا نیست.

مطالعه‌ای که در مجله **Chest** منتشر شده است نشان می‌دهد که سوپ مرغ خاصیتی دارد که حرکت سلول‌های سفید مبارزه کننده با عفونت را کندتر می‌کند. هر چقدر حرکت این سلول‌ها آهسته باشد، زمان بیشتری برای مبارزه سپری می‌شود.

۲۰.یک قاشق غذاخوری عسل بخورید:

بیشتر متخصصان بر این باورند که عسل خاصیت ضد میکروبی دارد. این ماده می‌تواند گلو را پوشش دهد و از درد آن بکاهد.

۲۱.بستنی یخی می‌تواند مؤثر باشد:

اگر گلودی شما درد می‌کند و بلعیدن غذا دشوار شده است، می‌توانید از بستنی یخی استفاده کنید. خوردن بستنی یخی می‌تواند به طور موقت ناحیه مورد نظر را یی حس کند.

۲۲.نحوه خوابیدن خود را اصلاح کنید:

زمانی که به پشت می‌خوابید؛ مخاط در حفرات سینوسی جمع می‌شوند و همین امر منجر به ایجاد عفونت یا سینوزیت مزمن می‌شود. در عوض سعی کنید با زاویه ۴۵ درجه‌ای بخوابید.

خواص جینسینگ برای بیماری آنفولانزا

جینسینگ در برابر ویروس آنفولانزا از شما محافظت می‌کند.

اگر بطور مکرر دچار عفونت‌های تنفسی می‌شوید، می‌توانید از حالا بطور روزانه از جینسینگ استفاده کنید. تحقیق جدیدی که در مجله تغذیه منتشر شد، نشان می‌دهد که مصرف منظم جینسینگ قبل از فصول پاییز و زمستان که پر از میکروب هستند، می‌تواند به جلوگیری از سرماخوردگی، آنفولانزا و ویروس سنسیتیال تنفسی (**RSV**) کمک کند. از آنجا که هنوز واکسنی برای **RSV** وجود ندارد و واکسن‌های آنفولانزا نیز ۱۰۰٪ مؤثر نیستند، محققان تصمیم گرفتند درباره عصاره جینسینگ قرمز که ثابت شده تقویت کننده سیستم ایمنی است، تحقیق کنند.

آرسنیک در زمره یکی از سمی‌ترین عناصر جهان محسوب می‌شود.

در طول تاریخ، آرسنیک در زنجیره غذایی ما نفوذ و راه خود را در غذاهای مصرفی ما پیدا کرده است؛ اما این روزها اوضاع بسیار وخیم‌تر از گذشته است.

شیوع روزافزون انواع آلودگی‌ها موجب افزایش سطح آرسنیک در غذاها شده و خطرات جبران‌ناپذیری برای سلامت بشر پدید آورده است. در مطالعات اخیر مشخص شده است که برنج حاوی مقدارقابل‌توجهی می‌توان در دو طبقه اصلی جای داد:

آرسنیک است. نگرانی درباره آرسنیک از آنجایی نشأت می‌گیرد که برنج بخش عمده‌ای از غذای اصلی اکثر جمعیت جهان را شکل می‌دهد.

آیا مصرف آرسنیک موجود در برنج نگران‌کننده است؟ بیابید نگاهی

به آن بیندازیم.

آرسنیک چیست؟

آرسنیک عنصری سمی است که درصد سم آن ناچیز است و با **As** نمایش داده می‌شود. آرسنیک معمولاً به‌تنهایی یافت نمی‌شود، بلکه با عناصر دیگر در ترکیبات شیمیایی خاصی وجود دارد. این ترکیبات را می‌توان در دو طبقه اصلی جای داد:

آرسنیک آلی؛ اساساً در بافت گیاهی و جانوری یافت می‌شود.

آرسنیک غیر آلی؛ که در سنگ و خاک یافت می‌شوند و در آب حل نمی‌شود. این نوع از آرسنیک‌ها سمی‌ترند.

هر دو نوع آن به طور طبیعی در محیط اطراف یافت می‌شود اما افزایش سطح آن به آلودگی محیط بستگی دارد.

به دلایل مختلف، برنج بخش قابل‌توجهی از آرسنیک غیر آلی را از محیط گرفته و در خود ذخیره می‌کند.

منابع خوراکی آرسنیک

آرسنیک تقریباً در تمام غذاها و نوشیدنی‌ها یافت می‌شود، اما مقدار آن بسیار ناچیز است.

اما برخی غذاها حاوی مقدار فراوانی آرسنیک هستند، ازجمله:

آب‌های نوشیدنی آلوده:

میلیون‌ها نفر در سراسر جهان در معرض آب‌های نوشیدنی آلوده هستند که حاوی مقدار فراوانی آرسنیک غیرآلی است. این امر در آسیا و امریکای جنوبی بسیار شایع است.

غذاهای دریایی:

ماهی، میگو، صدف و دیگر غذاهای دریایی حاوی مقدار قابل‌توجهی آرسنیک آلی، نوع کمتر سمی آرسنیک، می‌باشند. با این وجود، صدف‌های رودخانه‌ای و برخی از انواع دیگر غذاهای دریایی نیز شامل آرسنیک غیرآلی است.

برنج و غذاهای برنجی:

برنج بیش از هر محصول غذایی دیگر آرسنیک را در خود ذخیره می‌کند. در واقع، برنج بزرگترین منبع غذایی روی زمین است که حاوی آرسنیک غیر آلی، سمی‌ترین نوع آرسنیک، است. برخی از غذاهای برنجی که حاوی مقدار قابل‌توجهی آرسنیک غیرآلی هستند، عبارتند از:

•شیربرنج

•سوسه برنج

•ملاط صبحانه‌مشکل‌از برنج

•غلات برنج (برنج نوزاد)

•شیرینی برنجی

•شهد برنجی قهوه‌ای

•کلوچه غلات حاوی شهد برنج و یا برنج قهوه‌ای

چرا آرسنیک در برنج یافت می‌شود؟

آرسنیک به طور طبیعی در آب، خاک و سنگ یافت می‌شود، اما میزان آن در برخی مناطق بیش از مناطق دیگر است.

آرسنیک در برنج، به سهولت در چرخه غذایی راه یافته، مقدار قابل‌توجهی از آن در بافت جانوری و گیاهی انباشته می‌شود که بخشی از آن توسط بشر خورده می‌شود. در نتیجه‌های فعالیت بشر در جهت افزایش آلودگی، وجود آرسنیک در مواد غذایی نیز روبه افزایش است.

منبع اصلی آلودگی که موجب تشدید میزان آرسنیک می‌گردد شامل انواع خاصی از آفت‌کش‌ها و علف‌کش‌ها، ترکیبات شیمیایی محافظ چوب، کود شیمیایی فسفات، ضایعات صنعتی، فعالیت‌های معدنی، احتراق زغال‌سنگ و فعالیت‌های تصفیه‌ای می‌شود.

آرسنیک اغلب به آب‌های زیرزمینی نقاط خاصی از جهان که بسیار هم آلوده‌اند، راه می‌یابد. آرسنیک راه خود را از آب‌های زیرزمینی به سمت چاه‌ها و دیگر ذخایر آبی که برای آبیاری محصولات کشاورزی و البته پخت‌وپز استفاده می‌شود، پیدا می‌کند.

برنج آسیاب نشده به سه دلیل عمده مستعد آلودگی به آرسنیک است: برنج در شالیزارهایی که مستلزم آبیاری فراوان است رشد می‌کند. در بسیاری از مناطق، آبیاری برنج با آب‌های آلوده به سم آرسنیک صورت می‌پذیرد.

امکان تجمع آرسنیک در خاکی که مستعد کاشت برنج است، وجود دارد و این امر مشکل را حادتر می‌سازد.

برنج نسبت به محصولات غذایی دیگر، آرسنیک بیشتری را از خاک و آب جذب می‌کند. استفاده از آب آلوده برای پخت‌وپز از دیگر نگرانی‌های پیش‌روست، زیرا دانه‌های برنج به‌آسانی آرسنیکِ آبی که در آن می‌جویند را جذب می‌کنند.

آرسنیک چیست؟

آیا آرسنیک برنج خطرناک است؟



تأثیرات آرسنیک بر سلامت

مقدار زیاد آرسنیک قطعاً سمی است، موجب تأثیرات ناخوشایندی بر سلامت است و حتی در برخی موارد منجر به مرگ می‌گردد.

عموماً مقدار اندکی آرسنیک در برخی موارد غذایی یافت می‌شود و البته تأثیرات سمی آن به‌سرعت نمایان نمی‌شود.

با این وجود، بلع آرسنیک در طولانی‌مدت مشکلات متعددی برای سلامتی به وجود آورده و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را افزایش می‌دهد. ازجمله این بیماری‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

- انواع مختلف سرطان
- تنگی یا انسداد رگ‌های خونی
- فشارخون بالا
- بیماری‌های قلبی

- دیابت نوع ۲

علاوه بر این، آرسنیک، سمی است که بر سلول‌های عصبی تأثیر گذاشته و عملکرد مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهد. چنانچه کودکان و نوجوانان در معرض استفاده از آرسنیک قرار گیرند به اختلال در تمرکز، یادگیری و حافظه، کاهش استعداد و مهارت‌های اجتماعی مبتلا می‌شوند.

برخی از این اختلال‌ها حتی بر جنین نیز تأثیر گذارند. برخی از مطالعات حاکی از آن است که جذب آرسنیک فراوان در زنان باردار تأثیرات مخربی بر جنین داشته، خطر تولد نوزادان معیوب را افزایش داده و مانع از رشد کامل نوزاد می‌گردد.

آیا آرسنیک برنج نگران‌کننده است؟

بله. شکی وجود ندارد که مصرف آرسنیک برنج خطرناک است.

خطر ابتلا به بیماری‌های خطرناک در افرادی که روزانه مقدار فراوانی برنج مصرف می‌کنند، بسیار نگران‌کننده‌تر است.

این امر به‌ویژه در ارتباط با آسیاب‌ها و رژیم‌های غذایی آسیایی صدق می‌کند.

گروه دیگری از افراد که در معرض خطرند، کودکان هستند که مقدار زیادی فرآورده‌های برنجی می‌خورند و افرادی که از رژیم‌های بدون گلوتن یا بدون شیر پیروی می‌کنند. فرمول غذایی کودکان بر پایه برنج، شیرینی برنجی، پودینگ و شیربرنج که بخش اعظمی از این رژیم‌های را تشکیل می‌دهد نیز می‌تواند خطرناک باشد.

کودکان نیز به دلیل اندام کوچک خود بسیار مستعد خطرات ناشی از آرسنیک هستند؛ بنابراین تغذیه روزانه آنها با غلات برنج، ایده چندان خوبی نیست.

نگرانی دیگر نیز ناشی از شهد برنج قهوه‌ای و عصارهٔ شیرین برنج که مملو از آرسنیک است، می‌باشد که اغلب در غلات غذایی نوزادان مورد استفاده قرار می‌گیرد.

البته، میزان آرسنیک همه برنج‌ها چندان هم زیاد نیست، با این وجود تعیین میزان دقیق آرسنیک موجود در فرآورده‌های برنجی بدون آزمایشات دقیق در آزمایشگاه امکان‌پذیر نیست.

چگونه آرسنیک برنج را کاهش دهیم؟

آرسنیک موجود در برنج را می‌توان با شستن و پختن برنج با آب تمیز که فاقد آرسنیک باشد، کاهش داد.

شستشو و پخت برنج در کاهش میزان آرسنیک بالقوهٔ موجود در برنج سفید و قهوه‌ای تا حدود ۵۷٪ مؤثر است.

البته اگر آبی که در پخت برنج استفاده می‌شود حاوی آرسنیک باشد، تأثیر آن معکوس بوده و بر میزان آرسنیک موجود در برنج می‌افزاید.

نکات زیر از میزان آرسنیک برنج می‌کاهد:

از پخت برنج با آب کم خودداری کنید.

پیش از پخت برنج را خوب بشویید. با این روش ۱۰ تا ۲۸٪ از آرسنیک برنج از بین می‌رود.

برنج قهوه‌ایی حاوی آرسنیک بیشتری نسبت به برنج سفید است. چنانچه تمایل زیادی به مصرف برنج دارید، انواع مختلف برنج سفید بر برنج قهوه‌ای ارجحیت دارند و گزینته‌های بهتری هستند.

برنج‌های معطر ازجمله باسماتی یا یاسمین را برگزینید.

در صورت امکان، از مصرف برنج‌هایی که در فصول خشک رشد می‌کنند، اجتناب کنید؛ زیرا در این فصول استفاده از آب‌های آلوده به آرسنیک شایع‌تر است.

آخرین و البته مهم‌ترین توصیه‌ای که باید مدنظر داشته باشید، توجه همه‌جانبه به رژیم غذایی‌تان است. رژیم غذایی خود را با ایجاد تنوع در غذاهای مصرفی خود مطمئن و سالم سازید. رژیم غذایی شما هرگز نباید فقط شامل یک یا دو نوع غذای خاص گردد.

بدین ترتیب نه تنها تمام مواد مغذی را برای بدن خود تأمین کرده‌اید، بلکه از مصرف بیش از حد یک ماده غذایی خاص نیز اجتناب نموده‌اید. برنج غذای عمده درصد قابل‌توجهی از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهد، بدین ترتیب میلیون‌ها نفر در سراسر جهان در معرض خطرات ناشی از مصرف آرسنیک قرار دارند.

گفته می‌شود چنانچه برنج را در حد متعادل و در کنار غذاهای متنوع

دیگر در رژیم غذایی خود بگنجانید، می‌تواند کاملاً مفید نیز باشد.

با این وجود اگر برنج بخش عمده‌ای از رژیم غذایی شما را تشکیل می‌دهد، اطمینان حاصل نمایید در مناطقی که آلوده نیستند، رشد نموده است.