



Macht weißer Reis dick?

Macht weißer Reis dick?

Der Unterschied von braunem und weißem Reis

Grundsätzlich wird seit einigen Jahren die Unterscheidung zwischen „weißem Reis“ (aber auch „weißem Mehl“, Getreide generell) und sogenannten **Vollkornprodukten** immer wichtiger. „Weiß“ bezieht sich hierbei nicht nur auf die Farbe des Reises, sondern vor allem auf den Zustand des Korns: Im Gegensatz zu „braunem Reis“, der **ungeschält** weiterverarbeitet wird, ist weißer Reis direkt nach der Ernte **geschält**, das heißt, neben den Spelzen werden ihm auch das sog. Silberhäutchen und der Keimling entfernt, der Reis wird geschliffen und poliert.

Leider ist es nun so, dass viele wertvolle Inhaltsstoffe des Reises vor allem in diesem Silberhäutchen und Keimling enthalten sind: Mineralstoffe, Proteine und Vitamine sitzen direkt in und unter der Schale. Wird diese entfernt, gehen die wertvollen Bestandteile verloren. Resümierend müsste man also richtiger sagen: Weißer Reis ist nicht ungesund, aber Vollkornreis / brauner Reis ist **gesünder**.

Nährstoffe in weißem Reis

Gleichwohl lohnt sich ein genauere Blick in die Wertstofftabelle des Reises: Nimmt man die genauen Inhaltsangaben unter die Lupe, so fällt auf, dass weiße Reissorten und Vollkornreis ungefähr einen ähnlichen Energiewert und vergleichbare Menge an Kohlenhydraten enthalten (ca. 350 kcal pro 100g Reis), sich jedoch in der **Fettmenge** stark unterscheiden: Während die klassischen Sorten **Jasmin-** und **Basmatireis** nur ca 0,7 bis 0,9 g Fett pro 100g ungekochtem Reis enthalten, steigt die Zahl bei Vollkornreis beinahe um das Dreifache: **Vollkornbasmatireis** enthält zwischen 2,2 und 3,0 g Fett pro 100g Reis. Stellt man sich also die Frage, welcher Reis zum **Abnehmen** besser geeignet ist, kann durchaus der Griff zu einem „weißen“ Jasmin oder Basmati Reis der richtige sein: diese Sorten sind „leichter“ und bieten, wenn besonders darauf achten möchte, eine **fettärmere** Mahlzeit.

Sättigungseffekt von weißem Reis

Zu beachten ist allerdings noch der langanhaltende **Sättigungseffekt** und die **leichte Bekömmlichkeit** von Reis, und dies gilt sowohl für **weißen** als auch für **braunen** Reis: Reis besteht zu 75% aus sog. **komplexen Kohlenhydraten**, welche vom Körper langsam und Stück für Stück verdaut werden und dadurch für eine langanhaltende Sättigung und einen kontinuierlichen Anstieg des Blutzuckerspiegels sorgen. Bereits eine kleine Menge – weißer oder brauner – Reis reicht also aus, um über einen längeren Zeitraum und mit leichtem Magen (das bewirkt die gute Verdaulichkeit der Reisstärke für den Körper) satt zu bleiben.

Weißer Reis passt perfekt zu einer ausgewogenen Ernährung

Kombiniert man also weißen Reis mit wertvollen Zutaten wie frischem Obst und Gemüse, magerem Fleisch oder Fisch und viel Flüssigkeit über den Tag verteilt, so ist definitiv festzustellen: In der richtigen Menge zu sich genommen ist Reis definitiv **gesund** und ein wertvoller Bestandteil jeder ausgewogenen Ernährung. Und ein kleiner positiver Nebeneffekt dürfte die letzten Sorgen zerstreuen: Reis enthält abgesehen von Vitaminen, Proteinen und Kohlenhydraten sogar **Kalium**, welches die Entwässerung des Körpers unterstützt, indem es Harnsäure und überschüssiges Wasser aus dem Körper schwemmt – und dieses sammelt sich gern in überzähligen Fettzellen an. Reis macht also nicht nur **schlank**, sondern auch **fit** – und kann deswegen bedenkenlos und ohne Sorge in die tägliche Küche integriert werden! Guten Appetit!

Dieses Rezept wurde zur Verfügung gestellt von www.rii-jii.de. Viel Spaß beim Kochen!