



A rizs **szénhidrát**, melynek a napi egyensúly megtartásához **50-60 %arányban** kell részt vennie a táplálkozásban.



Főképp a csapadékos vidékek tartják nagy becsben. Nagyon **sokféle rizs létezik**, tájegységenként eltérő, melyik fajtával milyen viszonyban állnak az ott élők.

Megkülönböztetünk: hosszú szemű (pörgős fajta), **rövid szemű (tapadós)**, számtalan aromás rizst is ismernek, lényegében ahány tájegység, annyiféle rizs létezik.

A rizs szénhidrát, melynek **a napi egyensúly megtartásához 50-60 %arányban** kell részt vennie a táplálkozásban. De ez összetett szénhidrátokra vonatkozik (gabona, burgonya, zöldség). Az egyszerű szénhidrátok, mint például a cukor, **energiabombaként hat a szervezetre**, de a robbanás nyomán gyors visszaesés, energiahiány lép fel (mivel több szénhidrátot juttatunk a szervezetbe)

**A rizs összetett szénhidrát, magas rosttartalommal és B-vitaminnal, de emellett fehérjét és fontos aminosavakat is tartalmaz.**

A rizscsalád igen népes, ki kell emelni a hántolatlan **barnarizst**, mely tartalmazza a növény összes értékes elemét. Tovább kell főzni, mint a fehér rizst, sőt előáztatni is érdemes, és durvább formájú, mint a hántolt testvérei, viszont rendkívül tápláló.

Szerepet játszik az **egészséges étkezés és egészséges életmód kiművelésében**. A finomított élelmiszerek minimálisra csökkentése, vagy teljes kitiltása a mindennapi táplálkozásból hosszabb, egészségesebb életet, **lassabb öregedési folyamatokat** eredményez.

**Akkor táplálkozol egészségesen, ha saját szervezeted igényeit, valamint külső körülményeidet egyaránt figyelembe veszed.**



