**ZILVERVLIES RIJST OF WITTE RIJST? WAT IS GEZONDER?**

*written by [Teni](http://fitbeauty.nl/author/admin/)* September 2, 2016

Voor velen zal dit overkomen als een no-brainer. De ‘bruine’ variant van een voedingsmiddel is toch altijd gezonder? Of dat zo is en de reden daarachter leg ik je vandaag uit in dit artikel.

Voordat ik begin over de verschillen tussen zilvervlies- en witte rijst is er in ieder geval één belangrijke overeenkomst: rijst bevat bijna alleen maar koolhydraten met een klein beetje eiwit en geen vet. Zilvervliesrijst is de volkoren variant waar alle delen van de rijst behouden zijn. Bij witte rijst is de vezelrijke schil verwijderd waardoor het gedeelte met de hoogste voedingswaarde weg is. Hierdoor bevat witte rijst bijna tot geen essentiële voedingsstoffen, dat is de reden waarom zilvervliesrijst als gezonde optie wordt gezien in tegenstelling tot witte rijst.

**Zilvervlies vs. Wit**

Zilvervliesrijst heeft meer vezels en antioxidanten, evenals belangrijke vitamines en mineralen. 100 gram gekookt zilvervliesrijst bevat ongeveer 1,8 gram vezels in tegenstelling tot de 0,4 gram van gekookte witte rijst [(1)](http://nutritiondata.self.com/facts/cereal-grains-and-pasta/5707/2)[(2)](http://nutritiondata.self.com/facts/cereal-grains-and-pasta/5813/2). En dat is nog maar het begin, kijk even naar het verschil in voedingswaarde tussen de twee, het percentage geeft weer hoeveel het van je dagelijkse behoefte dekt:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Voedingsstof | Zilvervlies rijst | Witte rijst |
| Thiamine | 6% | 1% |
| Niacine | 8% | 2% |
| Vitamine B6 | 7% | 5% |
| Mangaan | 45% | 24% |
| Magnesium | 11% | 3% |
| Fosfor | 8% | 4% |
| IJzer | 2% | 1% |
| Zink | 4% | 3% |

**Antinutriënten en Arsenicum**

Zilvervliesrijst bevat echter wel weer antinutriënten, dit zijn deeltjes die het voor je lichaam moeilijker maken om bepaalde voedingsstoffen op te nemen. Zilvervliesrijst bevat fytinezuur wat wel gezondheidsvoordelen heeft maar het dus ook lastig kan maken voor je lichaam wat betreft het opnemen van bijvoorbeeld ijzer en zink uit je voeding (precies wat zilvervliesrijst zelf ook bevat) [(3)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8777015)[(4)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19774556).

Ook bevat zilvervliesrijst een hoger gehalte aan arsenicum dan witte rijst, dit is een giftige chemische stof. Arsenicum is een  metaal dat van nature in onze omgeving voorkomt maar de laatste jaren steeds meer aanwezig is vanwege de luchtvervuiling. Het is interessant (en jammer) om te zien dat er tegenwoordig significant meer van aanwezig is in rijst en producten die van rijst afkomstig zijn [(5)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18448219)[(6)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24236891)[(7)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22143778)[(8)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18385862)[(9)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18775567). Zilvervliesrijst bevat meer arsenicum dan witte rijst [(10)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18351071)[(11)](http://journals.lww.com/epidem/Fulltext/2015/11000/Consumption_of_White_Rice_and_Brown_Rice_and.23.aspx).

Nu moet je hier niet meteen angstig van worden want een hoop groente en fruit bevatten deze stofjes, maar het is wel belangrijk om een volwaardig beeld te krijgen van een voedingsmiddel.

Let wel, voor beide stoffen geldt dat wanneer je een gevarieerd voedingspatroon hebt (dus niet elke dag zilvervliesrijst eet voor de rest van je leven) je hier waarschijnlijk geen last van zult hebben.

**Suikerspiegel**

Zilvervliesrijst bevat een hoog gehalte magnesium en een hoog gehalte aan vezels, beide helpen enorm bij het stabiel houden van je suikerspiegel [(12)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16079511). Het regelmatig eten van volkoren granen, zoals zilvervliesrijst, kan dus helpen bij het verminderen van de kans op diabetes type 2 [(13)](http://ajcn.nutrition.org/content/75/5/848.short)[(14)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18490847)[(15)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24158434).

Uit een onderzoek waar vrouwen regelmatig volkoren producten aten kwam naar voren dat zij 31% minder kans hadden op het ontwikkelen van diabetes type 2 in vergelijking met mensen die minder regelmatig volkoren producten aten. Best een beetje vaag gezegd en niet een super specifiek onderzoek, maar het is weer iets om mee te nemen in gedachte [(16)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17003299). Ander onderzoek laat echter zien dat alleen het inwisselen van je witte rijst met zilvervliesrijst je suikerspiegel enorm kan helpen (stabiliseren) en je kans op diabetes type 2 ook kan verlagen [(17)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20548009)[(18)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24447043)[(19)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16167533).

Om dan ook de andere kant te tonen met onderzoeken: regelmatig eten van witte rijst is gelinkt aan een verhoogde kans op diabetes type 2 [(20)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25329877)[(21)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22422870)[(22)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20980490)[(23)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18039989).

**Goed voor je hart?**

Zilvervliesrijst bevat lignanen. Nu denk je, wat is dat dan? Lignanen zijn stofjes die voorkomen in planten die je kunnen beschermen tegen hart- en vaatziekten [(24)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16809902)[(25)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24829736). Ze verlagen de hoeveelheid vet in je bloed, verlagen je bloeddruk en verminderen ontstekingen in je aderen [(26)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20003621). Lijnzaad bevat ontzettend veel lignanen, even een weetje tussendoor

Uit een analyse van 45 onderzoeken kwam naar voren dat de mensen die de meeste volkoren granen aten, inclusief zilvervliesrijst, 16-21% minder kans hadden op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten in vergelijking met de mensen die het minste volkoren granen aten[(27)](http://www.bmj.com/content/353/bmj.i2716). Uit een ander onderzoek waarbij 285.000 mannen en vrouwen werden geanalyseerd bleek dat de mensen die gemiddeld 2,5 portie aan volkoren granen per dag aten (als je wilt weten wat die 2,5 portie precies inhoudt moet je even het onderzoek open klikken) maar liefst 25% minder kans hadden op  het creëren van hart- en vaatziekten [(28)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17449231). Zilvervliesrijst is ook nog eens gelinkt aan het verhogen van je goede cholesterol (HDL) [(29)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23930929)[(30)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26269373)[(31)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19083390).

Nog meer voordelen van zilvervliesrijst? Jazeker. Het bevat sterke antioxidanten [(32)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21535639). En met deze eigenschap kan zilvervliesrijst een steentje bijdragen bij het voorkomen van chronische ziektes, kanker en diabetes type 2 [(33)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25075608).

Nog meer? Ja! Een ander onderzoek (29.683 volwassenen en 15.280 kinderen) laat blijken dat hoe meer volkoren granen mensen aten, hoe lager hun lichaamsgewicht was [(34)](https://www.infona.pl/resource/bwmeta1.element.springer-doi-10_1186-S12937-016-0126-4). En bij een onderzoek met 40 vrouwen met obesitas bleek dat de vrouwen die zilvervliesrijst aten in kilo’s afvielen en een smallere middelomtrek hadden dan de vrouwen die witte rijst aten [(35)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24829736).

**Dus, wat te eten?**

Na al deze info mag je natuurlijk altijd zelf bepalen wat je eet. Je hoeft niet altijd je voedingskeuzes te baseren op gezondheidsvoordelen. Dat klinkt gek, maar voeding is ook een stukje plezier en genieten. Als je dit weet te combineren met gezondheid (wat gezondheid voor jou betekent is anders dan voor een ander) voor het grootste gedeelte van de tijd dan zou ik zeggen: GOED BEZIG! Laat vooral altijd een stukje ruimte open voor voeding waar je plezier aan beleefd, dit kunnen snoepjes zijn, of ijsjes, of pizza’s of chips, wat jij maar wilt. Maar misschien wel witte rijst, omdat het samen gaat met de gerechten die je ermee maakt.

Hoe dan ook, de voordelen (en nadelen) van zilvervliesrijst zijn denk ik duidelijk genoeg benadrukt in dit artikel. Het is absoluut een goed alternatief voor witte rijst als je het mij vraagt!