



I prodotti a base di riso

In commercio sono reperibili diversi prodotti a base di riso, tra cui quelli che seguono.

- **Riso fioccatto** (*flaked rice*): è lavorato e cotto al vapore, quindi schiacciato tra due rulli; è usato come cereale per la prima colazione o come ingrediente per snack.
- **Riso soffiato** (*expanded rice*): si tratta di riso cotto con zucchero ed essiccato con aria calda, poi schiacciato tra due rulli e investito da aria caldissima, che fa uscire molto velocemente l'acqua residua, in modo tale da far gonfiare i chicchi.
- **Riso pre-cotto** (*quick-cooking*): i chicchi del riso sono precotti in acqua o al vapore e poi asciugati, così da mantenerli separati tra loro.
- **Riso arricchito con vitamine** (*coating method*): il riso viene spruzzato con una soluzione contenente vitamine (tiamina, niacina), sottoposto a pressione con aria calda (per mantenere nel chicco queste sostanze) ed essiccato sempre all'aria calda.



In commercio, oltre al riso in chicchi, si possono trovare alcuni suoi derivati, come la **farina**, il **latte** e l'**olio di riso**.

La farina di riso

Gli sfarinati del riso, **privi di glutine**, sono adatti alla produzione di **paste alimentari dietetiche** destinate alle persone affette da morbo celiaco.

Durante la cottura, la pasta di **farina di riso** assorbe molta più acqua di quella di semola di grano duro, permettendo di ridurre le porzioni a peso crudo e di controllare le calorie introdotte, rendendo la pasta di riso indicata nelle diete per soggetti in sovrappeso.

La farina di riso è impiegata anche per preparare dolci, minestre e pane che però, per l'assenza di glutine, non è in grado di lievitare.



Il latte e l'olio di riso

Il **latte di riso** si ottiene trattando i chicchi di riso con enzimi che scindono completamente i granuli di amido, ottenendo, così, un prodotto che può sostituire il latte vaccino per i soggetti intolleranti al lattosio o affetti da **galattosemia**. Il latte di riso, che nulla ha a che vedere con il latte di origine animale, si presta a essere consumato dai soggetti che non possono assumere il latte vaccino.

L'**olio di riso** si prepara dal germe e dalla crusca. Esso è ricco di **acidi grassi polinsaturi** e contiene il **gamma-orizanolo**, una sostanza in grado di ridurre la concentrazione di colesterolo **LDL** nel sangue.

La **galattosemia** è una malattia che si manifesta sin dai primi mesi di vita, dovuta a un difetto genetico consistente nell'assenza di un particolare enzima prodotto dal fegato, in grado di trasformare il galattosio in glucosio. Ne consegue una grave alterazione del metabolismo degli zuccheri, con accumulo di galattosio nel sangue, che, nelle forme più gravi, provoca, oltre a vomito e diarrea, arresto della crescita e ritardo mentale.

Gli **acidi grassi polinsaturi** sono quelli che presentano due o più legami doppi tra gli atomi di carbonio, mentre quelli monosaturi ne hanno soltanto uno.

Le **LDL** (lipoproteine a bassa densità), note come "colesterolo cattivo", trasportano il colesterolo introdotto con alcuni alimenti (latte, uova, salumi) in tutto il corpo e tendono ad aumentare con una dieta troppo ricca di grassi, soprattutto di origine animale, e con uno stile di vita sedentario. Il colesterolo in eccesso si deposita sulle pareti interne dei vasi sanguigni ostruendoli parzialmente.