

خواص سبوس برنج

برنج به عنوان اصلی ترین وعده غذایی ایرانیان و بخش زیادی از کشورهای آسیایی محسوب می شود که خواص متعددی از لحاظ مواد مغذی و مواد معدنی دارد.

این گیاه دارای خوشه هایی حاوی دانه های برنج بوده که سرشار از کربوهیدرات، ویتامین های گروه B و پروتئین می باشد .

متاسفانه این دانه مغذی و پر فایده بخشی از خواص خود را طی مراحل آماده سازی و فرایند تولید از دست می دهد.

حتما می دانید دانه های برنج قبل از رسیدن به دست مصرف کننده مراحل مختلفی را طی می کنند تا به دانه سفید برنج که مورد مصرف شما قرار می گیرند تبدیل شوند.



دانه برنج دارای سه لایه می باشد که پس از چیده شدن در مراحل شالیکوبی از هم جدا شده و روانه بازار می گردند. لایه های برنج متشکل از شلتوک، سبوس و برنج است که هر کدام دارای خواص و فواید بسیار می باشند.

برای رسیدن به برنج سفیدی که مصرف می کنیم پوسته های خارجی آن را جدا می کنند. پوسته اولی که روی دانه برنج را فرا گرفته "شلتوک" نام دارد و پوسته دوم که پس از شلتوک قرار گرفته سبوس می باشد. بنابراین بر خلاف تصور خیلی از افراد شلتوک با سبوس فرق دارد.

چون در ایران بسیاری مردم به مصرف برنج سفید عادت کرده اند و برنج سفید ایرانی را ترجیح می دهند، میزان زیادی از این خواص برنج که در لایه های بیرونی آن وجود دارد هنگام طی کردن فرایند تولید از بین می روند.



یکی از خواص سبوس برنج تاثیر آن در جوانسازی پوست و مو می باشد. به دلیل وجود ویتامین B5 موجود در آن باعث تحریک پیاز مو می شود و از سفید شدن و ریزش مو جلوگیری می کند.

و به دلیل وجود ویتامین E و خاصیت آنتی اکسیدانی قوی که دارد ضمن حفظ رطوبت پوست از پیری زودرس پوست نیز جلوگیری می کند. به همین خاطر در صنعت مواد آرایشی و بهداشتی در موارد زیادی مثل تولید صابون، شامپو، کرم و روغن جهت شادابی و جوانسازی پوست از سبوس برنج استفاده شده است.



در کشورهای شرق آسیا مخصوصا چینی ها که برنج را با سبوس آن می خورند عموما از پوست و موی سالم و شادابی برخوردار بوده و و دیرتر دچار سفیدی و ریزش مو می شوند.

از دیگر خاصیت های سبوس برنج این است که برای پاکسازی بدن و رژیم غذایی افراد چاق بسیار مناسب است و چون دارای فیبر فراوانی است یبوست را نیز درمان می کند.



سبوس برنج برای درمان دیابت، فشار خون بالا، کلسترول بالا، چاقی استفاده می شود. حتی برای جلوگیری از سرطان معده و روده بزرگ؛ برای جلوگیری از بیماری قلب و عروق و بهبود عملکرد کبد نیز مصرف سبوس برنج توصیه شده است.

(سهمی خاص)

کلمات کلیدی: چاپ، برنج، کیسه برنج، گونی برنج، سبوس برنج، چاپ روی کیسه برنج