

دنیای غذا پر از رنگ‌ها و طعم‌ها مختلف است. با وجود 40 هزار برنج مختلف در دنیا، برنج سفید، برنج قهوه‌ای و برنج سیاه معروف‌ترین و پرتعدادترین نوع برنج در دنیا هستند. جدیداً برنج قرمز یا برنج سرخ وارد دنیای فیتنس و سلامتی شده و بسیاری از مردم شروع به پختن برنج قرمز کرده‌اند. اگر شما هم اسم برنج قرمز را شنیده‌اید و اطلاعات زیادی در مورد این برنج سرخ رنگ ندارید این مقاله برای شما است.

برنج قرمز چیست؟

مسلماً رنگ قرمز یکی از تفاوت‌های اصلی این دانه برنج با دیگر انواع برنج است اما دقیقاً چرا این برنج قرمز رنگ است؟ این نوع برنج بخشی از آن یا تمام آن با پوسته‌ی قرمز پوشانده شده است و این رنگ به خاطر وجود یک ترکیب به نام آنتوسیانین است که در پرتقال خونی، گیلاس، لبو، تمشک و سایر مواد غذایی قرمز رنگ یا بنفش رنگ یافت می‌شود. آنتوسیانین خواص دارویی و سلامتی زیادی دارد برای همین برنج قرمز همراه با پوسته مصرف می‌شود.

تفاوت برنج قرمز با برنج قهوه‌ای، برنج سفید و برنج سیاه چیست؟

برنج سفید لایه‌ی سبوس‌دار و پوسته‌ی بیرونی را ندارد و به همین علت ویتامین و مواد معدنی کمتری نسبت به بقیه انواع برنج دارد. همچنین برنج سفید شاخص گلوکز بیشتری دارد و منبع خالص کربوهیدرات سالم است. از طرفی برنج قهوه‌ای پوسته‌ی بیرونی را دارد و در نتیجه فیبر و ویتامین‌های بیشتری نسبت به برنج سفید دارد. برنج سیاه تمام لایه‌های بیرونی برنج را دارد و بیشترین منبع آنتی‌اکسیدان و فیبر را بین این سه مدل برنج را دارا است. علاوه بر فیبر بیشتر، آنتی‌اکسیدان، مواد مغذی و ویتامین‌ها برنج قرمز منبع خوبی برای دریافت آنتوسیانین است و خواص مخصوص به خودش را دارد.

خواص برنج قرمز چیست؟

برنج قرمز سیستم ایمنی را قوی می‌کند

برنج قرمز سرشار از آنتی اکسیدان و منیزیم است که به درمان و جلوگیری از بسیاری از بیماری ها کمک می کند. سلنیوم موجود در برنج قرمز به از بین بردن بیماری های عفونی کمک می کند.

برنج قرمز به کنترل دیابت کمک می کند

برنج قرمز شاخص گلوکز پایینی دارد (قند خون را آرامتر بالا می برند) و به کنترل قند خون کمک می کند.

برنج قرمز به جلوگیری از آسم کمک می کند

برنج قرمز سرشار از منیزیم است و مصرف مداوم برنج قرمز به جذب اکسیژن کمک می کند برای همین برای جلوگیری از آسم و کمک به بیماری های تنفسی مفید است.

برنج قرمز به گوارش کمک می کند

برنج قرمز منبع خوبی برای دریافت فیبر است و به همین علت به حرکت سیستم گوارش و جذب مواد غذایی کمک می کند.

برنج قرمز باعث کم شدن سیگنال گرسنگی می شود

فیبر و سبوس موجود در برنج قرمز باعث احساس سیری طولانی مدت می شود و به کنترل پرخوری کمک می کنند. به همین علت مصرف برنج قرمز توسط متخصصین وزن برای کاهش وزن توصیه می شود.

طرز تهیه برنج قرمز چگونه است؟

برنج قرمز را حداقل یک ساعت قبل از مصرف در آب خیس دهید. این کار بیشتر به پاک شدن برنج از گرد و خاک و کثیفی کمک می کند. برای پخت برنج قرمز باید برای هر پیمانه برنج، 4 پیمانه آب بریزید. اول قابلمه آب را روی حرارت بزارید و بعد از اینکه آب به جوش آمد برنج قرمز را اضافه کنید و روی شعله ی کم برای 20 دقیقه بپزید. بعد از بیست دقیقه که برنج قرمز را آبکش کردید آماده ی مصرف است.

