

برنج سیاه، برنج ممنوعه یا برنج بنفش رنگ سیاه یا بنفش خاصش را از یک ترکیب به نام آنتوسیانین می‌گیرد که خواصی همانند آنتی‌اکسیدان دارد. در چین باستان برنج سیاه بسیار ارزشمند و مغذی شناخته می‌شد و تنها افراد سلطنتی اجازه مصرفش را داشتند و برای مردم عادی ممنوع بود اما امروزه برنج سیاه در بسیاری از فرهنگ‌ها و کشورها تولید و مصرف می‌شود. در ادامه 11 خواص برنج سیاه را که دلیل محبوبیت این برنج هستند را معرفی می‌کنیم.

برنج سیاه مواد مغذی زیادی دارد

در مقایسه با دیگر انواع برنج، برنج سیاه بیشترین پروتئین را دارد. در هر صد گرم برنج سیاه 9 گرم پروتئین وجود دارد و در هر 100 گرم برنج قهوه ای تنها 7 گرم برنج وجود دارد. همچنین برنج سیاه منبع خوبی برای آهن است.

45 گرم برنج سیاه نپخته حاوی

160 کالری

1.5 گرم چربی

4 گرم پروتئین

34 گرم کربوهیدرات

و 1 گرم فیبر است.

برنج سیاه حاوی آنتی‌اکسیدان فراوان است

برنج سیاه علاوه بر منبع خوب پروتئین، فیبر و آهن منبع بسیار خوبی برای آنتی‌اکسیدان است. آنتی‌اکسیدان‌ها از سلول‌های بدن در برابر استرس اکسیداتیو که توسط رادیکال‌های آزاد ایجاد می‌شود محافظت می‌کنند. استرس اکسیداتیو به خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مثل بیماری‌های قلبی، آلزایمر و بعضی انواع سرطان را افزایش می‌دهد. بااینکه برنج سیاه نسبت به انواع دیگر برنج کمتر شناخته شده است تحقیقات نشان می‌دهند علاوه بر وجود آنتوسیانین، 23 ترکیب گیاهی دیگر با خواص شبیه آنتی‌اکسیدان، چند نوع زردینه (رنگیزه) و کاروتنوئید دارد که بسیار برای سلامتی مفید هستند.

برنج سیاه حاوی آنتوسیانین است

آنتوسیانین ها گروهی از رنگ‌های طبیعی هستند که دلیل رنگ سیاه و بنفش در گیاهان، میوه‌ها و برنج سیاه هستند. تحقیقات نشان می‌دهند که مواد غذایی حاوی آنتوسیانین به درمان چاقی مزمن و بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.

برنج سیاه به سلامت قلب کمک می‌کند

تحقیقات روی تأثیر برنج سیاه روی سلامت قلب زیاد نیست اما مصرف بسیاری از آنتی‌اکسیدان ها به جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک می‌کند. بین رنگیزه هایی که در برنج سیاه یافت می‌شوند و کاهش خطر بیماری‌های قلبی ارتباط‌هایی یافت شده است. تحقیقات روی انسان‌ها و حیوانات نشان داده است که آنتوسیانین به بهتر شدن میزان کلسترول و تری‌گلیسیرید کمک می‌کند. یک پژوهش روی 120 بزرگسال با کلسترول بالا نشان داد که میزان کلسترول بد خون با خوردن دو کپسول 80 میلی‌گرمی آنتوسیانین کاهش می‌یابد.

برنج سیاه گلوتن ندارد

گلوتن یک نوع پروتئین است که در غلاتی مثل گندم، جو و چاو یافت می‌شود. افراد مبتلا به بیماری سلیاک که باید از خوردن گلوتن خودداری کنند (زیرا باعث واکنش سیستم ایمنی و آسیب دیدن روده‌ی باریک می‌شود) می‌توانند برنج سیاه مصرف کنند. همچنین مصرف گلوتن می‌تواند باعث ایجاد عوارض جانبی مثل نفخ و دردهای شکمی شود.

برنج سیاه و کاهش وزن

برنج سیاه منبع خوبی برای پروتئین و فیبر است که هر دو به کاهش وزن و کم کردن اشتها کمک می‌کنند. پژوهش روی حیوانات نشان داده است که مصرف آنتوسیانین به کم کردن درصد چربی بدن کمک می‌کند. تحقیق روی اثرات برنج سیاه بر کاهش وزن انسان‌ها محدود است اما یک پژوهش 6 هفته‌ای روی 40 زن بالغ با مشکل اضافه‌وزن نشان داد که با خوردن سه وعده ترکیب برنج قهوه‌ای و برنج سیاه وزن بیشتری نسبت به افرادی که برنج سفید مصرف کردند از دست دادند.

با اینکه برنج سیاه به اندازه‌ی دیگر انواع برنج معروف نیست اما بیشترین میزان آنتی‌اکسیدان و پروتئین را دارد. به همین دلیل خوردن آن با فواید زیادی برای سلامتی همراه است. علاوه بر مغذی بودن برنج سیاه از لحاظ بصری باعث زیباتر شدن ساده‌ترین بشقاب‌های غذایی می‌شود و طعم خوبی دارد.