

برنج قهوه ای بخوریم یا نه؟

در کشور ما برنجی که رایج است، برنج ایرانی است که سفید رنگ است و در مناطق شمال کشور کشت می شود. اما موضوعی که از قدیم رایج بوده این است که آیا برنج قهوه ای را باید مصرف کرد؟ چه خواصی دارد؟ چقدر باید مصرف کرد؟ در این مقاله می خواهیم به طور کامل در مورد این برنج صحبت کنیم و به سوالات بالا پاسخ دهیم.

برنج قهوه ای یکی از غلاتی است که به طور کامل تصفیه نشده است. این به این معناست که برنج ها چندین لایه دارند و اگر شما فقط لایه بیرونی آن را جدا کنید، چیزی که بدست آورده اید، برنج قهوه ای است. جدا نشدن لایه های دیگر از این برنج باعث سبوس دار شدن و اضافه کردن خواص زیادی به این برنج می شود.

برخی شاید آن را به خاطر رنگ آن مصرف نکنند اما باید بدانند این برنج عطر و طعم بهتری نسبت به برنج سفید دارد و خواصی که دارد قابل چشم پوشی نیست. داشتن کربوهیدرات، ویتامین های گروه بی، فیبر، فولیک اسید، ویتامین ای و ویتامین کا خواصی است که این برنج را محبوب می کند و ارزش تغذیه ای آن را بالا می برد.

آیا مصرف برنج قهوه ای برای کسی مضر است؟

هنوز گزارش هایی مبنی بر این که این برنج برای کسی مضر است، به دست نرسیده است اما ثابت شده است که این برنج برای اقشار زیادی مفید است که در ادامه به آن می پردازیم.

دیابتی ها

این برنج به دلیل منیزی که دارد، باعث می شود در بدن نوعی حساسیت به نام حساسیت انسولینی ایجاد شود و از بروز مقاومت انسولینی در بدن جلوگیری می کند و گفته شده اگر طولانی مدت در مصرف غذایی افراد دیابتی باشد، به مرور زمان این این بیماری در این افراد به میزان قابل توجهی کاهش می یابد. این برنج انسولین را کاهش می دهد و باعث تثبیت قند خون می شود. انجمن دیابت آمریکا اعلام کرده است که مصرف این برنج به جای برنج سفید بیشتر به دیابتی ها توصیه می شود چون نیازهای آن ها را در طول روز تامین می کند.

بیماران قلبی

گزارش های بدست آمده نشان می دهد که بیماران قلبی باید برنج قهوه ای مصرف کنند چون خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سرطان را کاهش می دهد. سلنیم یکی از مواد تشکیل دهنده این برنج است که برای سلامت قلب مفید است. بافت های این برنج در برابر آنژیوتانسین که یک پروتئین غدد درون ریز است و باعث افزایش فشار خون و تصلب شرایین قلبی می شود، مقاومت می کند.

رژیمی ها

رژیمی ها می توانند به جای حذف برنج از سبد غذایی خود، از برنج قهوه ای استفاده کنند. برنج قهوه ای عوارض حاصل از رژیم که افتادگی پوست، ریزش مو و تیره شدن پوست است را به حداقل می رساند و به دلیل داشتن فیبر مناسب، اشتها را افرادی که رژیم دارند را کاهش می دهد و به حفظ کلسترول خوب کمک می کند.

افسرده ها

وجود اسید آمینه های ضروری مانند گلوتامین، گلیسرین و گابا باعث می شود که خاصیت ضد افسردگی و ضد اضطرابی داشته باشد. این مواد باعث کاهش فعالیت انتقال دهنده های عصبی می شود و پیام های استرسی و افسردگی کمتر به مغز منتقل می شوند. به همین دلیل افراد با آرامش نسبی روبرو می شوند. خاصیت ملاتونین (هورمون خواب) هم در این برنج باعث می شود بی خوابی درمان شود و کیفیت خواب افزایش یابد.

خواص برنج قهوه ای در دنیا شناخته شده است و توصیه می شود افراد با بیماری های بالا حتما از این برنج استفاده کنند.

