



## آیا واقعاً برنج اندازه دور شکم را زیاد می‌کند؟

برنج سفید منبع متراکم کربوهیدرات‌ها بوده و پروتئین و چربی اندکی دارد. برنج سفید را کربوهیدرات تصفیه شده‌ای می‌دانند که گلیسمی بالایی دارد یعنی فوراً بعد از خوردن قندخون را افزایش می‌دهد.

برنج سفید منبع متراکم کربوهیدرات‌ها بوده و پروتئین و چربی اندکی دارد. برنج سفید را کربوهیدرات تصفیه شده‌ای می‌دانند که گلیسمی بالایی دارد یعنی فوراً بعد از خوردن قندخون را افزایش می‌دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تبیان، فرهنگ‌های آسیایی باستانی قرن‌هاست که برنج می‌خورند و قاره آسیا امروزه هم حدوداً 90 درصد برنج دنیا را مصرف می‌کند. با این حال، مصرف برنج در سایر قسمت‌های دنیا مانند آمریکا، اتحادیه اروپا و آفریقا نیز رو به افزایش است. برنج سفید منبع متراکم کربوهیدرات‌ها بوده و پروتئین و چربی اندکی دارد. برنج سفید را کربوهیدرات تصفیه شده‌ای می‌دانند که گلیسمی بالایی دارد یعنی فوراً بعد از خوردن، قندخون را افزایش می‌دهد. مصرف برنج سفید موجب افزایش چربی شکم، ریسک دیابت نوع دوم و سندرم متابولیک می‌شود. با این وجود، بیشتر ملل آسیایی که برنج فراوانی می‌خورند، درصد پایین‌تری از آمار چاقی و بیماری‌های قلبی و ... را به خود اختصاص می‌دهند.

هرچند مصرف برنج سفید ممکن است خطر دیابت، اضافه وزن و یا سایر مشکلات را بالا ببرد اما سؤال اصلی این است که چقدر برنج می‌خورید، تغذیه شما شامل چه چیزهای دیگری می‌شود، و چه اندازه ورزش می‌کنید.

### چربی شکم و اضافه وزن

خوردن غذاهایی مانند برنج سفید یا نان سفید بلافاصله بعد از خوردن، قند خون را افزایش می‌دهند. وقتی قند خون بالا می‌رود، انسولین از پانکراس ترشح می‌شود. وظیفه انسولین گرفتن گلوکز از جریان خون و آوردن آن به درون سلول‌های بدن به منظور انرژی یا ذخیره است.

اگر از تمرین و ورزشی سخت و خسته کننده برگشته‌اید که ساعت‌ها هم طول کشیده، بدن شما اندوخته گلوکز کمی دارد. خوردن غذاهایی با گلیسمی بالا مثل برنج بعد از ورزش می‌تواند به افزایش ذخیره گلوکز در عضلات که به آن گلیکوژن می‌گویند، کمک نماید.

اگر شما یک بشقاب برنج بخورید و پشت کامپیوتر بنشینید، عضلاتتان محروم از گلوکز خواهند ماند، بلکه گلوکز وارد سلول‌های عضله می‌شوند تا ذخیره گردند و همچنین به عنوان چربی هم انبار می‌شوند.

خوردن مقادیر زیاد از غذاهای پرکربوهیدرات، ترشح انسولین را افزایش می‌دهد. انسولین، ذخیره گلوکز و همچنین اندوخته چربی را بیشتر می‌کند. بنابراین، خوردن غذایی پر از کربوهیدرات‌های تصفیه شده که ترشح انسولین را افزایش می‌دهند می‌تواند ذخیره چربی را هم افزایش دهد.

مطالعه‌ای که توسط موسسه ملی قلب و ریه انجام شد، تغذیه حدوداً 3000 مرد و زن را بررسی کرده و توزیع چربی آن‌ها را ارزیابی کرد. محققان دریافتند افرادی که در روز سه وعده یا بیشتر از غلات سبوس‌دار تغذیه می‌کنند و کمتر از یک وعده کربوهیدرات تصفیه شده مثل برنج سفید می‌خورند، چربی شکمشان به اندازه چشمگیری کمتر از آن‌هایی است که بیشتر از کربوهیدرات‌های تصفیه شده مصرف می‌نمایند. به طور کلی، خوردن غلات سبوس‌دار به جای کربوهیدرات‌های تصفیه شده توصیه می‌شود.

برای مثال، خوردن برنج قهوه‌ای به جای برنج سفید پیشنهاد بسیار خوبی است. پژوهشگران در این مطالعه به این نکته اشاره کردند که جایگزینی کربوهیدرات‌های تصفیه شده با غلات سبوس‌دار می‌تواند به تنظیم وزن و سایر مسائل مربوط به سلامتی کمک کند.

### خطر دیابت

مطالعه‌ای که در سال 2010 انجام شد نشان داد جایگزینی برنج قهوه‌ای با برنج سفید می‌تواند به کاهش ریسک دیابت نوع دوم کمک کند. به طور کلی، برنج قهوه‌ای، به اندازه برنج سفید، میزان قند خون را افزایش نمی‌دهد. بنابراین، بعد از خوردن برنج قهوه‌ای، انسولین کمتری برای ترشح شدن لازم است که این به کاهش ریسک دیابت نوع دوم کمک می‌نماید.

تحقیقی هم که در سال 2012 صورت گرفت نشان داد خوردن مقدار زیاد برنج سفید منجر به افزایش ریسک دیابت نوع دوم مخصوصاً در میان جمعیت آسیایی‌ها شده است.

### سندرم متابولیک

بنا به اعلام انجمن قلب آمریکا، حدود یک سوم بزرگسالان در ایالات متحده مبتلا به سندرم متابولیک هستند. عواملی که سبب بروز این مشکل می‌شوند شامل چاقی شکمی، میزان بالای تری‌گلیسیرید، کم بودن کلسترول خوب یا HDL، فشار خون بالا و بالا بودن قند خون ناشتا. اگر کسی سه عامل از این پنج ریسک فاکتور را داشته باشد، مبتلا به سندرم متابولیک است.

تحقیقی که در سال 2014 انجام شد دریافت که خوردن مقادیر زیاد از برنج سفید باعث افزایش ریسک سندرم متابولیک شده است.

محققان دریافتند آن‌هایی که در این آزمایش شرکت داشته و بیشتر از بقیه برنج سفید می‌خوردند، میزان کلسترول خوبشان هم پایین‌تر از بقیه بوده است و همچنین فشار خون و تری‌گلیسیرید بالایی داشتند.

### رژیم غذایی آسیایی‌ها چه تفاوتی دارد؟

اگر برنج سفید ریسک چربی شکم، دیابت نوع دوم و سندرم متابولیک را افزایش می‌دهد، پس چرا رژیم غذایی آسیایی با این که شامل مقدار چشمگیری برنج سفید نیز هست، این سه خطر را ندارد؟ این رژیم غذایی و سبک زندگی شامل تعادل در تغذیه و دست از خوردن کشیدن به محض احساس سیری هم می‌شود، نه این که تا خرخره بخورند! یک رژیم آسیایی سنتی پر از میوه‌جات، سبزی‌جات، چای سبز و البته همراه با سبک زندگی بسیار فعال می‌باشد.

بله، یک رژیم غذایی سنتی آسیایی برنج سفید هم دارد، اما سایر فاکتورهای موجود در شیوه زندگی آن‌ها تأثیر بسیار زیادی روی سلامتشان دارد. از زمانی که ملل آسیایی تمایل به تغذیه غربی پیدا کرده‌اند، میزان چاقی، بیماری‌های قلبی و دیابت نوع دوم در آن‌ها در حال افزایش است.

### نتیجه‌گیری: چقدر برنج بخوریم؟

برنج سفید می‌تواند بخشی از سبک زندگی سالم باشد، مثل چیزی که در رژیم غذایی سنتی آسیایی می‌بینیم. با این وجود، مابقی تغذیه شما و نحوه زندگی‌تان تأثیر بزرگی روی سلامتتان دارد. اگر به یکجانشینی عادت دارید، خوردن میزان زیادی از برنج و سایر کربوهیدرات‌های تصفیه شده، باعث می‌شود به بدن‌تان بیشتر از نیازش کربوهیدرات برسانید. این اتفاق می‌تواند موجب افزایش ریسک وزن‌گیری در ناحیه شکم‌تان شود، احتمال ابتلا به دیابت نوع دوم را بالا ببرد و حتی مبتلا به سندرم متابولیک شوید.

در کنار یک وعده غذایی سالم که حاوی مقدار متعادلی پروتئین و چربی است، یک ظرف کوچک برنج بخورید، سبک زندگی فعال داشته باشید و زمان نشستن‌های‌تان را محدود کنید.

اگر برنج خوردن را دوست دارید و از آن لذت می‌برید، سعی کنید سایر فرم‌های آن را امتحان کنید مثل برنج قهوه‌ای. همچنین خوب است در مورد نوع برنجی که می‌خورید و سالم بودن منبع آن مطمئن شوید. بعضی از انواع برنج، بیشتر از حد مجاز آرسنیک دارند.

درست مانند سایر گروه‌های غذایی، به جای این که فقط از یک نوع غله تغذیه کنید، بهتر است از انواع گوناگون و متنوع غلات سبوس‌دار مصرف نمایید تا از بیشترین فواید آن‌ها برای سلامتی بهره‌مند شوید.