



خواص برنج را بشناسیم / کاهش کلسترول و درمان آگزما

اگرچه مصرف برنج به افراد چاق یا افراد مبتلا به دیابت توصیه نمی شود، اما انواع متفاوتی برنج وجود دارند که برای این افراد هم سالم هستند.

اگرچه مصرف برنج به افراد چاق یا افراد مبتلا به دیابت توصیه نمی شود، اما انواع متفاوتی برنج وجود دارند که برای این افراد هم سالم هستند.

به گزارش خبرنگار مهر، متخصصان تغذیه توصیه می کنند که نباید برنج را به طور کامل از رژیم غذایی حذف کرد. حتی افرادی که در حال پیروی از یک برنامه کاهش وزن هستند هم باید به گونه های مختلف از برنج استفاده نمایند. در ادامه به برخی خواص مهم انواع برنج اشاره می شود.

برنج مناسب برای کاهش وزن: برنج موسوم به برنج آربرویو، نوعی برنج دانه کوتاه ایتالیایی است که معمولا از آن برای تهیه رسوتو، نوعی غذایی ایتالیایی، و سالاد استفاده می شود. این نوع برنج ترکیب سالمی از انواع پروتئین، ویتامین و مواد معدنی است. همچنین غنی از کربوهیدرات های است که حتی در برنامه کاهش وزن هم موردنیاز است. در صورت عدم دسترسی به این نوع برنج، برنج قهوه ای گزینه مناسبی است. برنج قهوه ای موجب تسریع متابولیسم شده و غنی از فیبر است. همچنین این نوع برنج کالری کمی دارد.

برنج مناسب برای افراد دیابتی: معمولا به افراد دیابتی توصیه می شود تا خوردن برنج را متوقف کنند چراکه این ماده غذایی دارای مقادیر زیاد شاخص گلوکز است که موجب افزایش قند خون می شود. به جای ترک برنج، این افراد می توانند از برنج قهوه ای استفاده کنند. این نوع برنج در مقایسه با برنج سفید دارای شاخص گلوکز کمتری است.

برای کاهش کلسترول: بار دیگر برنج قهوه ای به کمک افراد دارای مشکل کلسترول می آید. برنج قهوه ای یکی از درمان های طبیعی در کاهش کلسترول است. دارای میزان شاخص گلوکز پایین است. سبوس این نوع برنج نیز حاوی روغنی است که بسیار غیراشباع بوده و به کاهش سطح کلسترول کمک می کند.

پیشگیری از یبوست و کم آبی بدن: یک فنجان برنج را با سه یا چهار فنجان آب بپزید. زمانیکه برنج نیم پز شد، آب آن را جدا کرده، به آن مقداری نمک یا شکر بیفزایید و در همان حالت گرم بنوشید. آب برنج دارای خواص زیادی برای سلامت و زیبایی پوست است که از آن جمله می توان به پیشگیری از یبوست و کم آبی بدن اشاره کرد. همچنین منبع خوب انرژی هم هست.

درمان آگزما: بعد از تهیه آب برنج، آن را در یخچال بگذارید تا خنک شود. یک حوله یا دستمال تمیز را در این آب فرو برده و چند دقیقه بر روی پوست خود بگذارید و اجازه دهید به مرور خشک شود. آب برنج حاوی انواع ویتامین ها، مواد معدنی و اسیدآمینا ای است که برای پوست فوق العاده هستند.

با وجودی که برنج می تواند یک ماده غذایی سالم باشد، اما متخصصان تغذیه توصیه می کنند که نباید بیش از یک وعده در روز مصرف شود.