

## خواص شگفت انگیز برنج قهوه‌ای



برنج قهوه‌ای از جمله غلات کامل محسوب می‌شود و در مقایسه با برنج سفید از خواص تغذیه‌ای بسیار فراوان‌تری برخوردار است.

برنج قهوه‌ای از جمله غلات کامل محسوب می‌شود و در مقایسه با برنج سفید از خواص تغذیه‌ای بسیار فراوان‌تری برخوردار است.

به گزارش جام جم، هشت مورد از این خواص عالی عبارتند از:

### 1 - کاهش خطر ابتلا به دیابت

به گزارش پژوهشگران دانشگاه هاروارد، مصرف حداقل دو وعده برنج قهوه‌ای در هفته موجب کاهش خطر ابتلا به دیابت می‌شود. گفته شده مصرف فقط 50 گرم برنج قهوه‌ای در روز سبب کاهش 16 درصدی خطر ابتلا به دیابت نوع 2 می‌شود.

### 2 - سرشار از فیبر

برنج قهوه‌ای سرشار از فیبر است. فیبرها به مواد شیمیایی ایجادکننده سرطان در بدن می‌چسبند و این مواد خطر را بویژه از روده‌های بزرگ و پستان‌ها دور کرده و مانع بروز سرطان کولون و پستان می‌شوند. فیبرها همچنین در تأمین سلامت قلبی - عروقی بسیار مؤثرند.

### 3 - غنی از منگنز و سلنیوم

برنج قهوه‌ای غنی از منگنز و سلنیوم است. منگنز جزئی از ترکیب سوپراکسید دیسموتاز محسوب می‌شود. این ترکیب آنتی‌اکسیدانی، از تشکیل رادیکال‌های آزاد طی فرآیند تولید انرژی جلوگیری می‌کند. سلنیوم نیز در نابودی سلول‌های سرطانی و حتی ترمیم دی‌ان‌ا می‌مؤثر است. این ماده مغذی همچنین موجب تنظیم هورمون تیروئید و کنترل سوخت‌وساز می‌شود.

### 4 - کاهش کلسترول

مطالعات نشان داده روغن موجود در برنج قهوه‌ای تا 7 درصد موجب کاهش کلسترول مضر خون می‌شود. همچنین مشاهده شده رژیم‌های غذایی حاوی غلات کامل در افزایش سطح کلسترول مفید خون مؤثرند.

### 5 - تقویت سلامت قلبی‌عروقی

پژوهشگران معتقدند برنج قهوه‌ای موجب حفظ سلامت قلبی - عروقی بویژه در زنان یائسه می‌شود و از تصلب شرائین که عبارت است از تجمع پلاک در عروق خونی و تنگ‌شدن عروق جلوگیری می‌کند. برنج قهوه‌ای همچنین حاوی لیگنان‌ها و گاهی گیاهی است که در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و سرطان‌ها نقش بسزایی ایفا می‌کند.

### 6 - سرشار از مواد مغذی گیاهی

مواد مغذی در گیاهانی که از خواص ضدالتهابی برخوردارند، یافت می‌شود و عملکرد آنتی‌اکسیدانی دارند. برنج قهوه‌ای یک منبع غنی از این ترکیبات گیاهی بویژه فنولیک‌هاست. میزان فنولیک موجود در برنج قهوه‌ای با مقادیر موجود در میوه‌ها و سبزیجات برابری می‌کند.

## 7 - کاهش خطر ابتلا به سندرم متابولیک

سندرم متابولیک در پی ترکیبی از عوامل مختلف ایجاد می‌شود؛شود که عموماً افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع 2، بیماری‌های قلبی و سکنه شناخته می‌شوند. از جمله پیامدهای بارز این وضعیت می‌توان به تجمع چربی در نواحی شکم و مقاومت به انسولین اشاره کرد. این درحالی است که مصرف منظم غلات کامل تا 38 درصد از خطر ابتلا به اضافه‌وزن و مقاومت به انسولین می‌کاهد.

## 8 - کاهش خطر ابتلا به آسم دوران کودکی

مطالعات نشان داده وجود غلات کامل و ماهی‌ها در رژیم‌های غذایی کودکان تا 50 درصد از ابتلا به آسم می‌کاهد. حتی گفته شده تأثیر غلات کامل و ماهی‌ها در کاهش خطر ابتلا به آسم از میزان تأثیر میوه‌ها، سبزیجات و لبنیات در این مورد بیشتر است.