

سبوس برنج چیست و چه مزایای دارد؟

ماده غذایی سبوس برنج چیست و چه مزایای دارد؟ مهم‌ترین دلایل استفاده از سبوس برنج چیست؟



ماده غذایی سبوس برنج چیست و چه مزایای دارد؟ مهم‌ترین دلایل استفاده از سبوس برنج چیست؟

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ بنابر اعلام گیلان کشت، برنج به عنوان غذای اصلی بیشتر جمعیت جهان در کنار مواد غذایی دیگری مانند گندم و سیب زمینی شناخته می‌شود. کشورهای خاورمیانه خصوصاً ایران از کشورهای هستند که به عنوان پرمصرف‌ترین مردم جهان در برنج شناخته می‌شوند. سبوس برنج یکی از مواد غذایی پرخاصیت و مقوی است که معمولاً در حاشیه قرار می‌گیرد و زیاد مورد توجه نیست و مصرف بالایی ندارد که به علت عدم آگاهی مردم از کاربردهای آن است.

سبوس برنج چیست؟

سبوس در اصل لایه نازک و غلاف محافظ دانه برنج است که پس از فراوری از آن جدا می‌شود. البته سبوس لایه دوم برنج به حساب می‌آید چون لایه اول آن بسیار سفت و محکم است و تقریباً ارزشی غذایی ندارد. این غلاف محافظ دارای ارزش غذایی بسیار زیادی است و از زمان‌های قدیم نقش ویژه‌ای در مباحث پزشکی و طب سنتی داشته و برای اهداف مختلفی تجویز شده است. زمانی که لایه محافظ و خارجی از برنج جدا می‌شود تقریباً تمامی ارزش غذایی برنج از دست می‌رود و سبوس برنج سرشار از ویتامین‌ها مختلف خواهد بود.

خواص و مزایای سبوس برنج

همان‌طور که گفته شد سبوس برنج سرشار از ویتامین‌ها و مواد غذایی است و از دیرباز در پزشکی و طب سنتی ایران و دیگر مناطق جهان از آن استفاده می‌شده است. از جمله مهم‌ترین مزایا و خواص کاربردی سبوس برنج می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌های بسیار زیاد موجود در سبوس برنج می‌توانند باعث نابودی و توقف رشد سلول‌های سرطانی شوند و خطر ابتلاء به آن را کاهش دهند.
- این ماده غذایی به علت داشتن مقادیر بسیار زیادی از منگنز و فسفر می‌تواند در جلوگیری از پوکی استخوان مفید باشد و باعث تقویت آن شود به همین دلیل مصرف آن در کنار سوپ (سوپ گندم، نخود، سنجید و...) برای کودکان و نوجوانان توصیه شده است.
- سبوس برنج برای تقویت حافظه و جلوگیری از ابتلاء به آلزایمر و فراموشی بسیار مفید است و می‌تواند در تقویت حافظه نقش ویژه‌ای داشته باشد.
- به علت وجود فیتوسترول‌ها در این ماده غذایی، مصرف آن برای کنترل قند خون و دیابت توصیه می‌شود. همچنین به دلیل داشتن موادی مانند پتاسیم و فیبر بالا می‌تواند در کنترل فشارخون هم مؤثر باشد و بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش دهد.
- شاید بتوان گفت کامل‌ترین منبع انواع ویتامین‌های B، سبوس برنج است چرا که تقریباً همه ویتامین‌های B را در خود دارد که می‌تواند برای ورزشکاران یک مکمل غذایی طبیعی و بی‌نظیر باشد.
- از نظر زیبایی نیز می‌توان سبوس را یک داروی ارزان‌بیه نظیر با خواص فراوان دانست. به علت وجود ویتامین‌های E و B، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی می‌تواند در زیباسازی پوست خصوصاً در فصل سرما بسیار مؤثر باشد، همچنین برای جلوگیری از سفید شدن موی سر و جلوگیری از پیری زودرس استفاده از آن توصیه شده است.
- از دیگر مزایای این جادوگر طبیعی می‌توان به درمان سنگ کلیه، درمان یبوست و بواسیر، چاق کردن صورت، کاهش اشتها، افزایش گردش خود و رشد موها اشاره کرد.
- البته برای استفاده از سبوس برنج باید شرایط بدنی فرد مصرف‌کننده بررسی شود چرا که ممکن است استفاده بیش از حد آن باعث مشکلات گوارشی و آلرژی‌ها شود و در بانوان باردار و شیرده و نوزادان نیز باید با دقت و حساسیت بالاتری مصرف شود.

سبوس برنج برای لاغری

این روزها تب کاهش وزن در بین مردم مخصوصاً خانم‌ها شدت گرفته و در پی مواد غذایی با سبوس هستند و حتی

عده ای سیبوس را جداگانه می خرنند و در غذاهایشان می ریزند تا از خواص خوب آن بهره ببرند. سیبوس برنج در واقع پوست دوم برنج است که حاوی مواد مغذی چون ویتامین های گروه B، ویتامین E و املاح معدنی مانند کلسیم، منیزیم، پتاسیم، آهن، مس، روی، منگنز، منیزیم، سلنیم و اسیدهای چرب ضروری است که تأثیرات خوبی برای بدن انسان دارند.

خوردن سیبوس بلکه برای خیلی افراد این ذهنیت را ایجاد کند که این ماده غذایی چاق کننده است در صورتی که سیبوس برنج در لاغری شخص خیلی مفید است و از طرف دیگر صورت و گونه فرد را پر و خوش چهره می کند.

قیمت سیبوس برنج

همانند قیمت برنج نمی توان برای سیبوس برنج نیز قیمت دقیق و مقطوعی بیان کرد. برای تعیین قیمت سیبوس برنج باید مواردی مانند نوع برنج (برنج سفید، سیاه، یا انواع برنج های دیگر)، کیفیت سیبوس، ایرانی یا خارجی بودن برنجی که سیبوس از آن گرفته می شود، نوع بسته بندی، مقدار سیبوس و مواردی مانند قیمت ارز را در نظر گرفت. اما برای آگاهی از قیمت دقیق و خرید سیبوس برنج می توانید به وب سایت و فروشگاه اینترنتی گیلان کشت (www.gilankesht.ir) مراجعه کنید و با کارشناسان آن در تماس باشید.

نحوه مصرف سیبوس برنج

سیبوس برنج به شکل پودر در اختیار مصرف کنندگان قرار می گیرد بنابراین شیوه های مصرفی متفاوتی دارد. از این ماده خوراکی می توان در تهیه نان و شیرینی ها استفاده کرد، به عنوان ادویه و چاشنی به غذاها اضافه کرد، به عنوان افزودنی به سس ها و سوپ ها اضافه شود و یا آن که در نوشیدنی ها و دم نوش ها از آن استفاده کرد. همچنین می توان از سیبوس همراه با موادی مانند تخم مرغ، عسل، شیر، زردچوبه و ماست به عنوان ماسک پوستی و مو استفاده کرد. /ایسنا