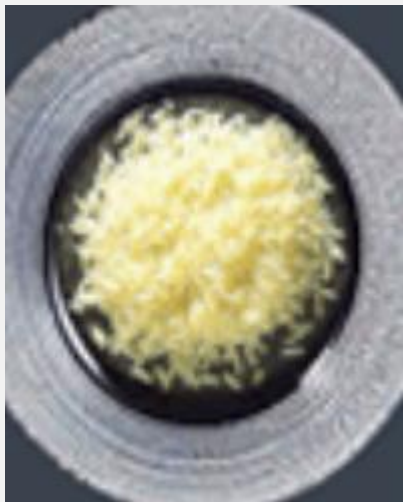




برنج را به صورت کته مصرف کنید

يك متخصص تغذيه گفت: به دليل آنكه در موقع آبكشي كردن برنج ويتامين هاي نوع گروه B آن از بين مي رود ضروري است برنج را به صورت كته مصرف كنيم.

سلامت نيوز : يك متخصص تغذيه گفت: به دليل آنكه در موقع آبكشي كردن برنج ويتامين هاي نوع گروه B آن از بين مي رود ضروري است برنج را به صورت كته مصرف كنيم.

دكتور مسعود كيمياگر، متخصص تغذيه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران اظهار داشت: برنج يكي از غلات اساسي و پايه است و به صورت اصولي رژيم هاي غذايي بر مبناي غلات بوده و حدود يك سوم تا يك چهارم انرژي بدن از غلات بدست مي آيد كه در اين ميان برنج به عنوان يكي از غلات داراي جايگاه خوبي بوده و داراي ويتامين گروه B است.

كيمياگر گفت: حدود سه چهارم برنج خام داراي نشاسته، 7 درصد پروتئين، 13 درصد آب و بقيه آن داراي املاح، ويتامين و فيبر است.

وي تصريح كرد: با آبكشي كردن برنج ويتامين هاي گروه B آن از بين مي رود، پس لازم است كه برنج را بصورت كته مصرف كرده و از آبكشي كردن آن خودداري كنيم.

وي افزود: تصور افرادي كه فكر مي كنند با آبكشي كردن برنج نشاسته آن از بين مي رود اشتباه بوده و چون در آبكشي كردن اين غله (برنج) ويتامين هاي گروه B آن از بين مي رود پس توصيه مي شود كه برنج را بصورت كته تهيه كنيم.

* برنج در مقايسه با نان بايد كمتر مصرف شود

كيمياگر در ادامه افزود: برنج در مقايسه با گندم، نوع و كيفيت پروتئين آن بهتر بوده اما مقدار پروتئين گندم نسبت به برنج بيشتر است، پس نان را بايد بيشتر از برنج مصرف كرده و در هفته 2 تا 3 مرتبه برنج مصرف شود.

وي تصريح كرد: بعضي افراد خوردن برنج را با چاقی همراه دانسته اند كه بايد گفته شود هر ماده غذايي اگر زياد خورده شود چاق كننده است، بنابراين بايد برنج را به اندازه لازم و مناسب مصرف كرد.

كيمياگر تاكيد كرد: نان و برنج هر کدام داراي خواص مخصوص به خود هستند كه بايد به اندازه لازم آنها را مصرف كرد و در ضمن بايد مصرف برنج در هفته نسبت به نان كمتر باشد و بصورت صحيح مي توان آن را در هفته 2 تا 3 مرتبه در هفته توصيه كرد.

* غلات يكي از منابع تامين كننده فيبر است

كيمياگر در ادامه تاكيد كرد: غلات حاوي مقادير قابل توجهي كربوهيدرات است و در بسياري از جوامع، غذاي اصلي مردم محسوب مي شود.

وي خاطرنشان كرد: غلات يكي از منابع تامين كننده فيبر بوده و از انواع آن مي توان گندم، برنج، جو و هم ذرت را اشاره كرد.