

## اثرات سبوس برنج بر پوست و مو



برنج گیاهی از دسته غلات بوده که نقش مهمی در سبد غذایی ما ایرانیان دارد و سبوس این پوشش خوش رنگ برنج دارای ارزش غذایی فراوانی است که ما از آن غافلیم به عنوان مثال یکی از فراورده های مهم استخراجی از سبوس برنج، روغن آن است.

برنج گیاهی از دسته غلات بوده که نقش مهمی در سبد غذایی ما ایرانیان دارد و سبوس این پوشش خوش رنگ برنج دارای ارزش غذایی فراوانی است که ما از آن غافلیم به عنوان مثال یکی از فراورده های مهم استخراجی از سبوس برنج، روغن آن است. در این مقاله سعی شده تا با بیان خواص مفید این گیاه فراموش شده گامی در جهت اصلاح تغذیه شما برداشته شود.

### ۱- خاصیت آنتی اکسیدانی (ضد پیری):

از مهمترین و شناخته شده ترین مواد موجود در سبوس برنج ، ویتامین E است. این ویتامین ، محلول در چربی بوده و امروزه به عنوان یک آنتی اکسیدان بسیار قوی در جهان علم مطرح شده است. خاصیت آنتی اکسیدان ویتامین E، خواصی نظیر ضد پیری و ضد چروک را برای این ویتامین ارزشمند توجیه می کند.

### ۲- کاهش کلسترول خون:

ماده فعال دیگری که در روغن برنج خودنمایی می کند، اریزانول است. این چربی فعال، امروزه به یکی از پرکاربردترین داروهای کاهش دهنده کلسترول خون تبدیل شده است.

### ۳- خاصیت ضد سرطانی:

ویتامین E و اسیدهای چرب اشباع شده و نشده مانند فیتواسترولها، توکوترینولها، توکوفرولها و اسکواسها برنج را به عنوان یکی از مواد غذایی بسیار ارزشمند و مفید برای، افزایش توازن هموستاز خون و ضد سرطان تبدیل کرده اند .

### ۴- روغن برنج در خدمت پوست:

آنچه کمتر مورد توجه قرار می گیرد خواص برنج و روغن آن برای پوست است. اگر شما تا به حال از این روغن برای تمیز کردن پوست صورتتان بهره برده باشید ، حتماً متوجه شده اید که خاصیت پاک کنندگی این روغن نقره فام، بسیار بالاست. اما این تنها قسمت کوچکی از قضیه است، چرا که جنس چرب این روغن باعث می شود که برنج خاصیت لایه برداری متوسط داشته باشد.

این بدان معناست که اسیدهای چرب موجود در روغن برنج به سلولهای شاخی و مرده سطح پوست متصل شده و آنها را به آرامی از روی پوست برمی دارد. این امر باعث می شود پس از ماساژ ملایم صورت با روغن برنج، پوست شما کاملاً صاف و نرم و براق شود.

از این رو است که مصرف طولانی مدت روغن برنج به صورت شبانه، روی پوست به افزایش خاصیت ارتجاعی و جوانی پوست و کاهش خط و خطوط پوست کمک قابل توجهی می کند.

### ۵- سبوس برنج و مو:

ماده دیگری که در برنج باعث شده آن را یک حامی بزرگ برای پوست و موهایمان بدانیم، وجود مقادیر قابل توجه ویتامین B در برنج است ویتامینهای گروه B و به خصوص B ۵ باعث تحریک سوخت و ساز سلولهای زنده و فعال پیاز مو شده، یعنی همان چیزی که یک موی فعال برای زیستن و رشد کردن به آن نیاز دارد.

### ۶- ترمیم پوست با برنج:

کاربرد ویتامین B تنها به ریزش مو محدود نمی شود. این ویتامین در مواردی که فرد تحت عمل جراحی قرار می گیرد بسیار مفید است، چرا که تجویز خوراکی و موضعی آن ترمیم پوست را سرعت می بخشد. خیلیها تصور می کنند برای اینکه پروتئین بدنشان تأمین شود باید گوشت بخورند. ولی در واقع این طور نیست، چرا که پروتئین موجود در گیاهان می توانند جایگزین مناسبی برای

گوشت و منابع حیوانی باشد، به خصوص که منابع حیوانی معمولاً با داشتن کلسترول بالا برای افراد مسن و بیماران قلبی، چندان مناسب نیست. یکی از این گیاهان، برنج است. پروتئین درصد بالایی از وزن خالص برنج را تشکیل می دهد و این رقم به حدود ۱۱ درصد می رسد و در صورت همراهی برنج با حبوبات مثل لوبیا و عدس به تنهایی و بدون مصرف گوشت، نیاز روزانه پروتئین فرد را تأمین می کند.

۷- سبوس و درمان بیماری های روده:

هم اکنون پزشکان اتفاق نظر دارند که سبوس مهم ترین راه درمان طبیعی یبوست به شمار می رود. جلوگیری از یبوست نیز از بروز بواسیر، التهاب دیورتیکول (کیسه ای مدوربه اشکال و اندازه های مختلف است که در جدار داخلی روده ایجاد می شود)، سرطان کولون، شقاق، فیستول، شکاف بافت معده و عفونت های دستگاه گوارش (که غالباً در میان افراد مسن مشاهده می گردد) پیشگیری می کند.

بر اساس پژوهش های مختلف، سبوس غنی ترین منبع غذایی فیبر و الیاف گیاهی محسوب می شود. این فیبر و الیاف را که بیشتر مواد سلولزی و همی سلولزی می باشد، موجب افزایش حجم مدفوع می گردد. افزایش حجم مدفوع عامل اساسی مبارزه با یبوست و بیماری کولون و پیدایش سرطان کولون می باشد.

تذکر:

همان گونه که کاهش یا عدم مصرف سبوس برای عملکرد سیستم گوارشی مناسب نیست، افراط و زیاده روی در مصرف سبوس نیز عارضه به وجود می آورد. بنابراین توجه به نکات زیر ضروری است:

- زیاده روی در مصرف سبوس ممکن است ایجاد اسهال نماید.

- زیاده روی در مصرف سبوس منجر به انسداد روده و التهاب دیورتیکول روده می شود.

- توصیه می شود پس از مصرف سبوس، مایعات و آب فراوانی نیز مورد مصرف قرار گیرد.