

برنج ، سفید یا قهوه‌ای

این روزها در بازار برنج‌فروشان در میان انبوهی از انواع برنج‌های زرد، سفید و شیشه‌ای، برنج‌هایی به رنگ قهوه‌ای نظر ها را به خود را جلب می‌کند. این برنج به دلیل ناآگاهی خانواده‌ها درباره ویژگی‌های آن، کمتر مورد استقبال بوده و به میزان کمی نیز تولید می‌شود.

برنج قهوه‌ای فاقد کلسترول و سدیم است

برنج ، سفید یا قهوه‌ای

جام جم آنلاین: این روزها در بازار برنج‌فروشان در میان انبوهی از انواع برنج‌های زرد، سفید و شیشه‌ای، برنج‌هایی به رنگ قهوه‌ای نظر ها را به خود را جلب می‌کند. این برنج به دلیل ناآگاهی خانواده‌ها درباره ویژگی‌های آن، کمتر مورد استقبال بوده و به میزان کمی نیز تولید می‌شود.

اما پرسش اینجاست آیا برنج قهوه‌ای نوع خاصی از برنج است؟ چه تفاوتی میان برنج سفید و قهوه‌ای وجود دارد؟ ارزش تغذیه‌ای برنج قهوه‌ای چه میزان است؟

رنگ اصلی برنج، قهوه‌ای است

برنج انواع مختلفی دارد و نمونه‌های مرغوب آن در شمال و جنوب ایران پرورش می‌یابد. رنگ اصلی برنج وقتی در پوسته یا همان سبوس قرار دارد، قهوه‌ای است که به آن برنج قهوه‌ای گویند.

در اصل برنج را به صورت شلتوک به کارخانه می‌برند. شلتوک دارای چندین لایه است. اگر پوسته اولیه یا خارجی‌ترین لایه آن برداشته شود، برنج قهوه‌ای به دست می‌آید.

معمولاً بعد از تولید برنج قهوه‌ای، آن را در دستگاه‌های مجهز به کاردک و توپی می‌ریزند تا پوسته دوم تراشیده شود. هرچه میزان تراش بیشتر باشد دانه برنج تولیدی شفاف و شیشه‌ای‌تر خواهد شد. در این مرحله برنج سفید حاصل می‌شود.

تفاوت فقط در رنگ نیست

از آنجا که اغلب ویتامین‌ها و املاح معدنی در سبوس آن قرار گرفته و آندوسپرم یا مغز دانه برنج کمتر حاوی این ریزمغذی‌هاست، با سبوس‌گیری برنج قهوه‌ای و تبدیل آن به برنج سفید مقدار زیادی از مواد مغذی خصوصاً ویتامین‌های گروه B آن از بین می‌رود. طی سبوس‌گیری، ویتامین‌های B1 و B6 به مقدار زیاد، ویتامین B3 و املاح معدنی آهن، منگنز، منیزیم و فسفر به مقدار کمتر و تمامی فیبرهای محلول و اسیدهای چرب ضروری برنج از بین می‌روند.

با از بین رفتن سبوس بر میزان کالری برنج نیز افزوده می‌شود؛ به گونه‌ای که در یک لیوان برنج پخته قهوه‌ای 218 کالری و در همین میزان برنج پخته سفید 266 کالری انرژی نهفته است. محققان تخمین زده‌اند اگر 50 گرم برنج قهوه‌ای جایگزین همین مقدار برنج سفید مصرفی روزانه شود، به مقدار زیادی از خطر ابتلا به دیابت نوع 2 در امان خواهید ماند.

ارزش تغذیه‌ای برنج قهوه‌ای

برنج قهوه‌ای سرشار از کربوهیدرات‌های پیچیده و فاقد کلسترول و سدیم است. کالری این برنج نصف کالری نان و کمتر از یک‌سوم کالری قند و شکر است. این برنج به دلیل غنی بودن از ویتامین B1 بر قلب و اعصاب تاثیر مطلوب می‌گذارد و به دلیل سرشار بودن از ویتامین B3 رفع‌کننده آشفته‌گی‌های روحی و اضطراب بوده و موجب خوش‌خلقی می‌شود. برنج قهوه‌ای به دلیل دارا بودن دو اسید آمینه‌ای که حالت، کیفیت و رشد موها را بهبود می‌بخشد از ریزش و سفید شدن موها جلوگیری می‌کند.

برنج قهوه‌ای 3 برابر برنج سفید فیبر داشته و به همین دلیل شاخص گلیسمی پایینی دارد، یعنی کربوهیدرات‌های آن با سرعت جذب بدن نمی‌شوند. بنابراین مصرف آن با نظر پزشک مربوطه برای مبتلایان به دیابت و افرادی که قصد کاهش وزن دارند مناسب است. منگنز برنج قهوه‌ای برای سلامت سیستم اعصاب و تولید هورمون‌های جنسی مفید است و سلیوم آن در سوخت و ساز مطلوب هورمون‌های تیروئید موثر است و به کمک ویتامین E موجود از بروز سرطان بویژه سرطان روده بزرگ پیشگیری می‌کند و ورم و التهاب مفاصل را التیام می‌بخشد.

منیزیم آن نیز فشار خون را کاهش، سردردهای میگرنی را التیام می‌دهد و گرفتگی عضلانی را رفع و به همراه کلسیم موجود اعصاب و عضلات را کنترل می‌کند. روی و پروتئین این برنج بیشتر از نوع سفید آن است و مصرف آن برای خانم‌های یائسه‌ای که دارای کلسترول و فشار خون بالا بوده و نشانه‌هایی از بیماری قلبی دارند، بسیار مفید است.

فاخره بهبهانی
جام جم