

شیر برنج غذایی کامل برای روزه داران

اگر بدانید شیر برنج علی رغم ترکیب ساده چه خواصی دارد مطمئن باشید این غذای ساده ایرانی پای ثابت سفره افطار شما خواهد بود.



سلامت نیوز : اگر بدانید شیر برنج علی رغم ترکیب ساده چه خواصی دارد مطمئن باشید این غذای ساده ایرانی پای ثابت سفره افطار شما خواهد بود.

شیر برنج یکی از قدیمی‌ترین غذاهای ایرانی است که در عین سادگی غذایی کامل محسوب می‌شود که به آن [#171](#); آش شیر [»](#); هم می‌گویند و در شاهنامه فردوسی از آن با نام [#171](#); شیر [»](#); یاد شده است. این غذا به دلیل ترکیب شیر، برنج و شکر و سادگی در پخت معمولاً در سفره‌های افطار به وفور دیده می‌شود.

زینت کمالی، مدیر پژوهشی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای وزارت بهداشت در گفت‌وگو با فارس در مورد خواص شیر برنج گفت: شیر برنج به دلیل وجود شیر و برنج معمولاً در ترکیب غذای کمکی برای کودکان زیر 2 سال و به عنوان یک میان وعده برای بزرگسالان مورد استفاده قرار می‌گیرد.

وی افزود: شیر موجود در این غذا حاوی مقدار قابل توجهی پروتئین با کیفیت بالاست و می‌تواند برای رشد بافت‌ها و ترمیم آنها استفاده شود و برای روزه‌داران به ویژه نوجوان در حال رشد توصیه می‌شود.

این کارشناس ارشد تغذیه تصریح کرد: در عین حال شیر حاوی ویتامین B2 است که در سوخت و ساز انرژی بدن نقش دارد.

کلسیم و فسفر دو ماده معدنی مهم در شیر است که به گفته کمالی در شیر به وفور یافت می‌شود. کلسیم موجود در شیر به دلیل وجود قند (لاکتوز) از جذب بالایی برخوردار است که در سلامت دندانها و استخوانها مؤثر است و فسفر در رشد سلولهای مغزی نقش بسزایی دارد.

این کارشناس ارشد تغذیه برنج موجود در شیر برنج را یکی از غلات اصلی عنوان کرد و گفت: برنج حاوی کربوهیدرات است که تولید انرژی را در بدن بر عهده دارد. همچنین مقداری پروتئین در برنج موجود است که اگر چه کامل نیست ولی در کنار شیر می‌تواند نیاز بدن برای رشد و ترمیم را بر عهده بگیرد.

این کارشناس ارشد تغذیه شکر را به عنوان یکی از ترکیبات شیر برنج حاوی کالری بالایی دانست و گفت: توصیه می‌شود تا حد امکان این دسر به صورت کم شیرین پخته شود، به ویژه برای کودکان که ذهنیتی به مزه‌ها ندارند.

وی به آنهایی که علاقه زیادی به طبخ مواد غذایی حاوی شیر دارند توصیه کرد: هنگام طبخ حتماً در ظرف را ببندند چرا که ویتامین B2 موجود در شیر بسیار به نور حساس است و در عین حال ممکن است در معرض هوا اکسیده شده و ارزش غذایی آن پایین بیاید. برای سر نرفتن غذاهای حاوی شیر هم می‌توان از یک قاشق چوبی استفاده کرد.

نحوه درست کردن شیر برنج

یک پیمانه برنج خام را شسته و با سه لیوان آب بپزید. به مرور دو لیوان شیر به آن اضافه کرده و بسته به ذائقه خود به آن شکر و گلاب اضافه کنید. وقتی شیر برنج مقداری قوام آمد و غلیظ شد آن را از روی گاز بردارید و در ظرف بکشید.

این غذا را می‌توانید با عسل یا شیره خرما هم میل کنید.