

برنج قهوه ای را جایگزین برنج سفید کنید

برنج قهوه ای سرشار از انواع ویتامین‌های گروه B و مواد معدنی متعدد است که از سرطان، دیابت، بیماری‌های قلبی، عروقی و ... پیشگیری می‌کند.



برنج قهوه ای سرشار از انواع ویتامین‌های گروه B و مواد معدنی متعدد است که از سرطان، دیابت، بیماری‌های قلبی، عروقی و ... پیشگیری می‌کند.

برنج سفید یکی از اجزای اصلی رژیم غذایی ایرانیان می‌باشد؛ اما برنج سفید به علت از دست دادن بسیاری از لایه‌های خارجی خود در فرآیند تولید، تعداد زیادی از مواد مغذی خود را نیز از دست می‌دهد؛ اما اگر بتوان جایگزین مناسبی برای این برنج یافت که ریزمغذی‌های ارزشمند خود را حفظ کرده باشد، ارزش غذایی رژیم سرشار از برنج ایرانیان، نیز ارتقا می‌یابد. این جایگزین مناسب برنج قهوه‌ای است.

تفاوت برنج قهوه‌ای و برنج سفید

تفاوت برنج قهوه‌ای و برنج سفید تنها در رنگ آن‌ها نیست. فرآیند تولید برنج قهوه‌ای به گونه‌ای است که تنها لایه خارجی آن جدا می‌شود و کمترین صدمه به ارزش غذایی آن وارد می‌آید. در فرآیند تبدیل برنج قهوه‌ای به برنج سفید، 67 درصد ب3، 80 درصد ب1، 90 درصد B6، نیمی از منگنز و فسفر، 60 درصد آهن و تمام فیبر و اسیدهای چرب ضروری از دست می‌رود. در نتیجه لازم است حتماً برنج سفید با B1، B3 و آهن غنی شود.

منگنز؛ تولید انرژی و محافظت آنتی‌اکسیدانی

منگنز تولید انرژی از پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها را تسهیل می‌کند و در تولید اسیدهای چربی که سیستم عصبی را تشکیل می‌دهند، شرکت می‌نماید. همچنین در تولید کلسترول که هورمون‌های جنسی را می‌سازد، شریک است. منگنز یکی از اجزای اصلی آنزیم آنتی‌اکسیدانی به نام سوپراکسید دیسموتاز می‌باشد و بدن را از آسیب رادیکال‌های آزاد اکسیژن که در طی فرآیندهای انرژی‌زایی در بدن تولید می‌شوند، محافظت می‌کند.

خانم‌هایی که برنج قهوه‌ای می‌خورند، وزن کم می‌کنند

مطالعه‌ای که نتایج آن در مجله آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شده است، نشان می‌دهد استفاده از برنج قهوه‌ای به جای برنج سفید، به افراد کمک می‌کند تا بتوانند وزن مناسب خود را حفظ نمایند. در این مطالعه که طی 12 سال، افراد تحت پیگیری بوده‌اند، نشان داد؛ خانم‌هایی که از غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای استفاده می‌کردند، 49 درصد وزن کمتری در مقایسه با افرادی که از غلات کامل استفاده نمی‌کردند، داشتند.

برنج قهوه‌ای، سرشار از فیبر و سلنیم برای مقابله با سرطان کولون

برای افرادی که در رابطه با سرطان کولون نگرانی دارند، برنج قهوه‌ای به دلیل دارا بودن فیبر که زمان عبور مواد غذایی از دستگاه گوارش را کاهش می‌دهد، در پیشگیری و درمان سرطان کولون کمک شایانی می‌کند؛ زیرا مواد دفعی ارتباط کمتری با سلول‌های کولونی خواهند داشت. در ضمن برنج قهوه‌ای به دلیل دارا بودن مقادیر فراوانی از سلنیم که اثر آن بر کاهش سرطان کولون مشخص شده است، به صورت مضاعف برای کاهش ریسک ابتلا و نیز درمان سرطان کولون موثر است.

سلنیم در متابولیسم هورمون‌های تیروئیدی، سیستم دفاع آنتی‌اکسیدانی، عملکرد ایمنی و ... نقش دارد. مطالعات متعدد نشان می‌دهد سلنیم با ابتلا به سرطان‌ها ارتباط معکوسی دارد. سلنیم برای تولید DNA در سلول‌های آسیب‌دیده لازم است و حضور آن احتمال اشتباه در همانندسازی DNA را کاهش می‌دهد و در نتیجه تولید سلول‌های ناهنجار کم می‌شود. سلنیم به علت فعالیت همراه با ویتامین E، در دفاع آنتی‌اکسیدانی نقش مهمی را ایفا می‌کند؛ که در پیشگیری از سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی، آسم و آرتریت روماتوئید موثر است. از طرفی آنتی‌اکسیدان‌های فنولیک که عبارت‌اند از کورستین، کورکومین، الازیک

اسید، کاتچین و... که راه‌های چندگانه‌ای برای پیشگیری از سرطان‌ها دارند، به وفور در برنج قهوه‌ای یافت می‌شوند.

اثرات مفید در زمینه بیماری‌های قلبی عروقی در زنان یائسه

یکی از فیتونوترینت‌های موجود در برنج قهوه‌ای لیگنان می‌باشد؛ و علاوه بر غلات کامل؛ در مغزها، دانه‌ها، آجیل‌ها و توت‌ها به فراوانی یافت می‌شوند؛ و در پیشگیری از بیماری‌های قلبی اثرات فراوانی دارد. استفاده از غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای، حداقل برای 6 مرتبه در هفته ایده مناسبی برای زنان یائسه دارای کلسترول بالا، فشارخون و دیگر علائم بیماری‌های قلبی عروقی می‌باشد.

ریسک ابتلا به سندرم متابولیک را کاهش دهید

همان طور که چربی‌ها اثرات متفاوتی در بدن ایجاد می‌کنند؛ مانند اینکه چربی‌های اشباع و ترانس ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهند و چربی‌های امگا 3 این ریسک را کاهش می‌دهند، در کربوهیدرات‌ها هم نمونه‌های مشابهی وجود دارد. کمترین غلات کامل برای پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها کارآمد می‌باشند، درحالی‌که غلات تصفیه‌شده این خصوصیت را ندارند. غلات تصفیه‌شده و محصولات مشتق شده از آن مانند نان سفید، شیرینی‌ها، کلوچه‌ها، ماکارونی و برنج سفید هم با افزایش وزن و مقاومت به انسولین که از مراحل ابتدایی دیابت نوع 2 می‌باشد مرتبط می‌باشد. درحالی‌که استفاده از غلات کامل در برابر این بیماری‌ها محافظت ایجاد می‌کند.

در یکی از جدیدترین تحقیقات که در مجله مراقبت از دیابت منتشر شده است. تحقیق بر روی 2800 نفر در شهر فرامینگهام نشان داده است که مقاومت به انسولین و سندرم متابولیک در میان افرادی که از غلات کامل، مانند برنج قهوه‌ای استفاده می‌کنند؛ کمتر می‌باشد.

برنج قهوه‌ای ریسک ابتلا به دیابت نوع 2 را کاهش می‌دهد

برنج قهوه‌ای و سایر غلات کامل سرشار از منیزیم می‌باشند؛ که به عنوان کوفاکتور 300 آنزیم شناخته شده است و بالأخص منیزیم برای فعالیت آنزیم‌های متابولیسم گلوکز و ترشح انسولین بسیار حیاتی می‌باشد. سازمان غذا و دارو اجازه داده است که غذاهایی که 51 درصد وزنشان یا بیشتر از غلات کامل باشد و چربی اشباع و کلسترول کمی هم داشته باشند، به عنوان غذای سالم که ریسک بیماری‌های قلبی، دیابت و سرطان را کاهش می‌دهند معرفی شوند.

برنج قهوه‌ای و آرامش اعصاب

منیزیم موجود در برنج قهوه‌ای، فشارخون، ریسک حمله قلبی و سکته را کاهش می‌دهد. همچنین منیزیم به علت اثری که در سیستم عصبی و ماهیچه‌ای دارد، به وسیله تعادل در عمل کلسیم، باعث کاهش خستگی و تنش‌های عصبی می‌شود و به سیستم عصبی کمک می‌کند تا به حالت آرامش برسد. در نتیجه سردردهای میگرنی را کم می‌کند.