

خواص آب برنج

آب برنج برخلاف تصور ما خوش طعم بوده و حتی برای رفع مشکلات گوارشی مفید است. در این مطلب چند خاصیت مهم آب برنج را عنوان می‌کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.



همیشه‌ری آنلاین: آب برنج برخلاف تصور ما خوش طعم بوده و حتی برای رفع مشکلات گوارشی مفید است. در این مطلب چند خاصیت مهم آب برنج را عنوان می‌کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

گاهی بهترین درمان برخی از ناخوشی‌ها، ساده‌ترین چیزهایی است که اتفاقاً به جای استفاده کردن دور ریخته می‌شوند. یکی از همین مواد درمانی که خیلی از ما قدرش را نمی‌دانیم آبی است که برنج در آن جوشیده است و ما آن را آبکش کرده و دور می‌ریزیم.

باید بدانید که این آب برخلاف تصور ما خوش طعم بوده و حتی برای رفع مشکلات گوارشی مفید است. در این مطلب چند خاصیت مهم آب برنج را عنوان می‌کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

آب برنج سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی

این توصیه را از ما داشته باشید: آبی که برنج در آن جوشیده و پخته است را دور نریزید. همین آب حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی فوق‌العاده‌ای است و استفاده از آن یکی از روش‌های درمانی ساده و کم هزینه برای مقابله با برخی از مشکلات روزمره است. فقط کافیست این آب را در ظرف شیشه‌ای ریخته و مقداری **لارچین** به آن اضافه کنید. در این صورت یک نوشیدنی خوش طعم خواهید داشت. تنها ایرادی که به آب برنج وارد می‌شود عاری بودن آن از کلسیم است. بدون شک می‌توانید کلسیم را در سبزیجات و میوه‌های خشک و لبنیات پیدا کنید.

آب برنج یک سد طبیعی در برابر پیری زود هنگام

باید بگوییم که آب برنج حاوی میزان زیادی «اینوزیتول» است. اینوزیتول از خانواده ویتامین B است و خواص متعددی دارد. این عنصر مغذی به رشد سلول‌ها کمک می‌کند. در نتیجه پیری را از وجودتان دور می‌سازد. علاوه بر این اینوزیتول باعث افزایش جریان خون در رگ‌ها می‌شود. توجه داشته باشید که با مصرف آب برنج پوست صورتتان باطراوت‌تر و محکم‌تر شده و خاصیت ارتجاعی آن بیشتر می‌شود.

آب برنج منبع خوب انرژی

آب برنج بسیار انرژی‌زا است. این نوشیدنی برای بازیافتن انرژی در مواقعی که مریض شده‌اید و یا اشتهای خود را از دست داده‌اید بسیار موثر است. برای این منظور لازم است که روزانه دو لیوان از این نوشیدنی را بنوشید تا مواد مغذی زیادی دریافت کنید و کم کم جان بگیرید. مصرف این نوشیدنی بخصوص برای سالمندان و کودکان توصیه می‌شود. توجه داشته باشید که پزشکان آب برنج را برای خانم‌های شیرده نیز توصیه می‌کنند چون باعث تحریک ترشح شیر مادر می‌شود.

آب برنج دوست دستگاه گوارش

آب برنج به هضم غذا کمک می‌کند. به این ترتیب که به عملکرد خوب روده‌ها کمک کرده، از فلور آن محافظت و از نفخ جلوگیری می‌کند.

این نوشیدنی همچنین برای مقابله با اسهال و تامین دوباره آب بدن موثر است. نتایج پژوهشی که در سال 1995 در مجله علمی The Lancet به چاپ رسیده است نشان می‌دهد که برنج و بویژه آب برنج برای درمان اسهال موثر است. برای این کار لازم است که سی گرم برنج را به مدت حدود 30 دقیقه در آب بجوشانید. سپس آن را آبکش کرده و میل کنید. در صورت برطرف نشدن مشکل حتماً به پزشک مراجعه کنید.

آب برنج دوست پوست شما

آب برنج حاوی «اسید پارآمینوبنزوئیک» است و این عنصر مفید در تمام محصولات آرایشی بهداشتی محافظتی نور خورشید وجود دارد. این اسید آنتی‌اکسیدانی قوی است که خواص ضدالتهابی دارد و پوست را از التهاب دور می‌سازد. توصیه می‌کنیم علاوه بر نوشیدن آب برنج از آن به عنوان ماسک روی پوستتان نیز استفاده کنید.

خواص دیگر آب برنج

- * تنظیم کننده دمای بدن
- * تاثیر آن در مقابله با سرطان
- * درمان و پیشگیری از یبوست
- * پیشگیری از ورم معده
- * برای داشتن موهای سالم و درخشان

* تقویت کننده بدن
* برای تنگ کردن منافذ باز پوست

طرز تهیه آب برنج مفید

به احتمال زیاد شما برنج را از قبل با نمک زیاد خیس می‌کنید. در نتیجه امکان دارد آب ناشی از جوشیدن این برنج شور باشد. در این صورت بهتر است دست به کار شده و خودتان آب برنج مخصوص تهیه کنید. 30 گرم برنج را در به مدت نیم ساعت در یک لیتر آب بجوشانید. در ظرف را بگذارید تا آب آن بخار نشود. برنج را آبکش کنید و آب آن را نگه دارید. می‌توانید کمی عسل و دارچین به این آب اضافه کرده و میل کنید.

سخن آخر

سخن آخر اینکه آب برنج برای تمام اعضای خانواده مفید است. شما می‌توانید این نوشیدنی را بعد از ظهر میل کنید. یادتان باشد که آب برنج تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن مانند کلسیم را دارا نمی‌باشد. به این منظور می‌توانید از نوشیدنی بادام یا جودوسر استفاده کنید که مواد مغذی بیشتری دارند. در نتیجه نمی‌توان آب برنج را یک نوشیدنی معجزه آسا دانست. این نوشیدنی به عنوان مکمل برنامه غذایی سالم مفید خواهد بود نه به عنوان اساس یک رژیم غذایی. نمی‌توانید برای رفع تمام نیازهای بدن خود یا کودکان از این نوشیدنی استفاده کنید به خاطر اینکه تمام عناصر مغذی مورد نیاز بدن را ندارد. از این آب برای کسب انرژی بعد از بیماری، هضم راحت غذا و بهبود وضعیت پوست استفاده کنید و در کنار آن حتما میوه‌های خشک، سبزیجات، آب میوه‌های تازه، فیبرهای غذایی و پروتئین‌ها را در برنامه غذایی‌تان داشته باشید. این نوشیدنی به خصوص برای خانم‌ها و افزایش طراوت و زیبایی پوست بسیار مفید است.