

برنج بخورید و لاغر شوید!



محققان به شیوه جدیدی از طبخ برنج دست یافته اند که با استفاده از این روش نه تنها می توان کالری های حاصل از برنج را کاهش داد بلکه عدم اضافه وزن و چاقی را نیز به دنبال دارد.

محققان به شیوه جدیدی از طبخ برنج دست یافته اند که با استفاده از این روش نه تنها می توان کالری های حاصل از برنج را کاهش داد بلکه عدم اضافه وزن و چاقی را نیز به دنبال دارد. به گزارش خبرگزاری مهر، در دهه های اخیر، جوامع مختلف با مشکلات سلامتی متعددی نظیر چاقی دست به گریبان بوده اند به همین دلیل سیاست های ویژه ای برای ارتقاء سطح سلامت جامعه اتخاذ شده است.

برنج، یکی از غذاهایی است که چاقی مفرط را به دنبال دارد. هر فنجان برنج دارای میزان قابل توجهی کالری است اما با استفاده از روش طبخ متفاوتی می توان در حدود ۵۰-۶۰ درصد از کالری های برنج را کاست علی رغم اینکه می توان ویتامین و مواد مورد نیاز بدن را نیز تامین کرد.

محققان دانشگاه سربلانکا برای کاهش کالری برنج به هنگام پخت یک قاشق چایخوری روغن نارگیل را به آب جوش اضافه کردند. سپس برنج پخته شده را به مدت ۱۲ ساعته در یخچال قرار داده و مشاهده کردند که با استفاده از این روش می توان برنجی با کالری های کمتر را میل کرد.

محققان سربلانکایی معتقدند نحوه پخت برنج می تواند میزان کالری حاصل از آن را تغییر دهد. مصرف برنج نه تنها افزایش وزن را به دنبال دارد بلکه احتمال ابتلا به بیماری هایی مانند دیابت را نیز تشدید می کند.