

## برنج قهوه‌ای، رژیم غذایی کامل و معجزه‌آسا

یک متخصص تغذیه گفت: برنج قهوه‌ای رژیم غذایی کامل و معجزه‌آسایی است و در اکثر نقاط دنیا برنج جزو غذای روزانه افراد به شمار می‌رود.



همشهری آنلاین: یک متخصص تغذیه گفت: برنج قهوه‌ای رژیم غذایی کامل و معجزه‌آسایی است و در اکثر نقاط دنیا برنج جزو غذای روزانه افراد به شمار می‌رود.

فرناز جزدائی در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا، اظهار کرد: متأسفانه اکثر برنجی که هر ساله تولید می‌شود، فرآیندهایی بر روی آن انجام می‌شود تا برنج سفید تولید شود، در حالی که لایه‌های جوانه و سبوسی که از دانه جدا می‌شود حاوی مقادیر زیادی فیبر، پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی است. آنچه باقی می‌ماند فقط آندوسپرم دانه و عمدتاً حاوی نشاسته است. خالص‌ترین شکل برنج، برنج قهوه‌ای کامل است که فقط پوسته غیرخوراکی آن جدا می‌شود.

وی با اشاره به نحوه پخت برنج، افزود: برای پختن برنج قهوه‌ای، هر واحد برنج را با دو لیوان آب در حال جوش یا آب‌گوشت در حال جوش مخلوط کنید. پس از اینکه آب دوباره شروع به جوشیدن کرد، شعله آن را کم کنید، درب آن را ببندید تا به مدت 35 تا 45 دقیقه به طور ملایم بپزد. میزان آب را طوری انتخاب کنید که وقتی برنج می‌پزد آب آن به طور کامل توسط برنج جذب شده باشد. در صورتی که برنج در مقادیر بیش از حد آب بپزد و آب اضافی را دور بریزید، مواد مغذی آن از دست می‌رود.

جزدائی تصریح کرد: برنج یک منبع عالی کربوهیدرات‌ها، منگنز، سلنیوم، فسفر، منیزیم و ویتامین‌های گروه B و از لحاظ تغذیه‌ای بسیار غنی است. در حالی که آسیابانی و ساییدن که برنج قهوه‌ای را به برنج سفید تبدیل می‌کند باعث از بین رفتن اکثریت مواد مغذی فوق می‌شود. همچنین از آنجایی که برنج قهوه‌ای، لایه سبوس خود را حفظ می‌کند در مقایسه با برنج سفید، حاوی چهار برابر فیبر غیرمحلول بیشتر است. برنج بدون گلوتن بوده و یکی از غلات بسیار سهل‌الهضم به شمار می‌رود و برای کسانی که دچار عدم تحمل گلوتن هستند، مناسب است.

این متخصص تغذیه عنوان کرد: خوردن روزانه برنج قهوه‌ای به علت دارا بودن همزمان فیبر غیرمحلول و سلنیوم، می‌تواند از سرطان کولون پیشگیری کند. فیبر غیرمحلول، مدت‌زمان در معرض بودن مواد سرطان‌زا با سلول‌های کولون را به حداقل می‌رساند و نشان داده شده که سلنیوم از تکثیر سلول‌های سرطان، جلوگیری می‌کند. فیبر موجود در برنج قهوه‌ای در کاهش میزان کلسترول مؤثر است. همچنین به بدن در حفظ میزان یکنواخت قند خون و جلوگیری از تشکیل سنگ مثانه نیز کمک می‌کند.