

## وقتی کبد با برنج چرب می‌شود



یکی از مواد خوراکی که طرفداران بسیاری دارد و به اشکال متفاوت در طبخ غذاها استفاده می‌شود، برنج است. با آنکه اکثر مصرف‌کنندگان به این مساله واقف هستند که زیاده‌روی در مصرف آن با بروز چاقی ارتباط دارد ولی همچنان این ماده غذایی جزو پرمصرف‌ترین غذاها به شمار می‌رود. با این حال از نظر متخصصان طب سنتی، با افزودن برخی از ترکیبات به برنج می‌توان از خاصیت چاق‌کنندگی آن کاست.

یکی از مواد خوراکی که طرفداران بسیاری دارد و به اشکال متفاوت در طبخ غذاها استفاده می‌شود، برنج است. با آنکه اکثر مصرف‌کنندگان به این مساله واقف هستند که زیاده‌روی در مصرف آن با بروز چاقی ارتباط دارد ولی همچنان این ماده غذایی جزو پرمصرف‌ترین غذاها به شمار می‌رود. با این حال از نظر متخصصان طب سنتی، با افزودن برخی از ترکیبات به برنج می‌توان از خاصیت چاق‌کنندگی آن کاست.

به گزارش سلامت نیوز، دکتر محمد فصیحی دستجردی، محقق طب سنتی در گفت‌وگو با سلامانه در این باره گفت: «وقتی مزاج غذایی سرد و تر باشد، مصرف آنها باعث چاقی خواهد شد. برنج جزو مواد غذایی است که مزاج سرد و تر دارد و این ماده غذایی انباشتی از نشاسته است که با مصرف آن، زمانی که بدن با کالری زیاد روبرو می‌شود، به دلیل اینکه نمی‌تواند همه آن را هضم کند مقداری از نشاسته به صورت چربی، ذخیره می‌شود و در نهایت با چاقی همراه است.»

این محقق طب سنتی در ادامه افزود: «درواقع برنج یکی از عوامل اصلی چاق شدن و ابتلا به کبدچرب به شمار می‌رود و علت آن مزاج سرد و تری آن است. با این حال اگر با مواد غذایی دارای مزاج گرم و خشک مخلوط و مصرف شود، مزاج سردی و تری آن از بین می‌رود.»

فصیحی در این باره توضیح داد که افزودن شوید، سبزی‌پلو، زیره، زعفران یا میخک به برنج باعث اصلاح مزاج این ماده خوراکی شده و کمتر باعث چاقی می‌شود چون مزاج سردی آن با افزودن ادویه‌هایی با مزاج گرم و خشک گرفته می‌شود.

این مدرس طب ایرانی اسلامی همچنین افزودن سبوس به برنج را هم در کاهش خاصیت چاق‌کنندگی برنج موثر دانست و گفت: «افرادی که برنج را به صورت کته همراه با سبوس طبخ می‌کنند بد نیست بدانند که این عادت تغذیه‌ای صحیح باعث می‌شود چاقی مفرط که به دلیل زیاد خوردن برنج ایجاد می‌شود، از بین برود.»

با توصیه‌های این محقق طب سنتی اگر جزو افرادی هستید که برنج قوت غالب شماست و به دلیل ذائقه تمایلی به افزودن زیره و میخک به برنج ندارید، بهتر است بیشتر برنج را به صورت مخلوط سبزیجات مصرف کنید که جدا از نظر طب سنتی، توصیه متخصصان تغذیه برای کاهش وزن هم همین است. حتی می‌توانید بسته به نوع خورش با افزودن ادویه مناسب با مزاج گرم و خشک، مزاج برنج را اصلاح کنید. مثلاً به خورش قیمه، قیمه بادمجان حتماً زعفران یا زردچوبه و دارچین به مقدار کافی بیفزایید. اگر هم که خورش فسنجان نوش جان می‌کنید به دلیل اینکه مزاج آن گرم است نیاز به اقدام خاصی نیست. ولی در تهیه قورمه‌سبزی حتماً به ترکیبات آن فلفل سیاه بریزید که باعث اصلاح مزاج برنج شود.

در نهایت، فصیحی، مدرس طب ایرانی اسلامی یادآور شد که ادویه‌هایی با مزاج گرم و خشک مثل زیره و میخک، علاوه بر تعدیل خاصیت چاق‌کنندگی خواص دیگری هم دارند. به عنوان مثال زیره، باعث کاهش نفخ شده و به هضم بهتر غذا کمک می‌کند، عملکرد دستگاه گوارش را بهبود می‌بخشد و در سوخت و ساز چربی نقش موثری دارد. میخک هم در کنار خواصی که به آنها اشاره شد، باعث کاهش درد به خصوص دردهای عصبی مثلاً دندان‌دردی که عامل آن عصبی است و همچنین کاهش دردهای گوارشی و کولیک می‌شود. بنابراین نباید از خواص این ادویه‌ها در اصلاح مزاج مواد خوراکی غافل بود.