



مزیت های مصرف برنج سبوس دار

عموماً همه ما برنج را صرفاً یک نوع ماده غذایی چاق کننده می دانیم؛ اما این ماده غذایی بدون خاصیت نیست. برنج که ماده غذایی اصلی در سراسر جهان به حساب می آید، انرژی فوری و ویتامین های ضروری بدن را تأمین می کند و از طرفی سلامت پوست را بهبود می بخشد.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از روزنامه خراسان، برنج در انواع و اندازه های مختلف وجود دارد؛ از جمله برنج دانه سفید که به دلیل تصفیه شدن ارزش غذایی کمتری برخوردار است. اما نوع دیگر آن برنج سبوس دار است که ارزش غذایی بالایی دارد. به گزارش سایت ، شکی نیست که در صورت مصرف زیاد برنج و کم تحرکی، فرد دچار چاقی می شود. اما اگر متعادل مصرف کنید و فعالیت جسمی نیز داشته باشید، نه تنها ضرری ندارد بلکه هیچ چیزی نمی تواند جای آن را بگیرد. اما ۶ مزیت این محصول ، که بیش از نیمی از جمعیت این سیاره را سیر می کند:

از بیماری آلزایمر جلوگیری می کند

مواد مغذی موجود در برنج قهوه ای با کمک به انتقال دهنده های عصبی مانع از بروز بیماری آلزایمر می شود. مانع از آثار سو رادیکال های آزاد که می تواند بیماری هایی مانند زوال عقل و آلزایمر ایجاد کند، می شود.

فاقد چربی مضر است

برنج قهوه ای هیچ چربی مضر یا کلسترول یا سدیم ندارد و در نتیجه مانند غذاهای فوری و شیرینی ها مضر نیست.

فشارخون را مهار می کند

از آن جا که برنج سدیم پایین دارد، برای مبتلایان به فشارخون بالا مفید است. سدیم بالا در بدن خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد.

از بروز سرطان جلوگیری می کند

برنج قهوه ای حاوی فیبرهای غیر محلول است و از بروز انواع مختلف سرطان پیشگیری می کند. فیبر از بدن در برابر سرطان به خوبی

محافظت می کند. همچنین، ویتامین‌های مختلف و ترکیبات فلاوانوئیدی موجود در برنج به بدن کمک می‌کند تا از شر رادیکال‌های آزاد، رهایی پیدا کند.

از پوست مراقبت می‌کند

استفاده موضعی از برنج به ویژه آب برنج نیز می‌تواند در درمان برخی بیماری‌های پوستی مؤثر واقع شود. ترکیبات برنج، به ویژه برنج سیوس دار، التهاب را کاهش می‌دهد. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در برنج نیز روند پیری را به تأخیر می‌اندازد.

منبع انرژی است

برنج یک نیروگاه بزرگ انرژی به حساب می‌آید، زیرا مقادیر زیادی کربوهیدرات دارد که به عنوان سوخت بدن عمل می‌کند. کربوهیدرات از طریق روند سوخت‌وساز به انرژی قابل استفاده تبدیل می‌شود. حتی مصرف کمی برنج، مقدار زیادی انرژی در بدن تولید می‌کند.

۷۰۴/۷۰۰