

خواص سبوس و روغن برنج!

یکی از فرآورده‌های مهم استخراجی از سبوس برنج، روغن آن است. روغن سبوس برنج بخشی از نیازهای غذایی کشورهای آسیایی مانند: چین، ژاپن و هند را تأمین می‌کند. این روغن مواد مختلفی را در خود جای داده است.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از روزنامه خراسان، یکی از مهم‌ترین و شناخته شده‌ترین این مواد همان ویتامین است. ماده فعال دیگر، اریزانول است. این چربی فعال، امروزه به یکی از پرکاربردترین داروهای کاهش دهنده کلسترول خون تبدیل شده است. سایر اسیدهای چرب اشباع شده و نشده مانند فیتواسترول‌ها، توکوترینول‌ها، توکوفرول‌ها و اسکواس‌ها نیز به گونه‌ای در دانه‌های بلورین برنج جمع شده و توازن را به طور کامل برقرار کرده و برنج را به یکی از مواد غذایی بسیار ارزشمند و مفید برای کاهش کلسترول خون، افزایش توازن هموستاز خون و ضد سرطان تبدیل کرده است.

روغن برنج در خدمت پوست

در این میان آنچه کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد خواص برنج و روغن آن برای پوست است. به گزارش سایت سلامت، اگر شما تا به حال از این روغن برای تمیز کردن پوست صورت تان بهره برده باشید، حتماً متوجه شده اید که خاصیت پاک‌کنندگی این روغن نقره‌فام، بسیار بالاست. ماساژ ملایم صورت با روغن برنج، پوست شما کاملاً صاف و نرم و براق می‌کند.

روغن برنج و جوانی پوست

افرادی که پوست خشک و چروک خورده‌ای دارند، می‌توانند بیشترین بهره را از این منبع غنی اسیدهای چرب ببرند.

برنج و مو

دیگر عاملی که باعث شده است برنج را برای پوست و مو بسیار مفید بدانیم، وجود مقادیر قابل توجه ویتامین در آن است. ویتامین‌های گروه B و به ویژه B5 سوخت و ساز سلول‌های زنده و فعال پیاز مو را بیشتر می‌کند.

کشفیات جدید درباره فواید سبوس

مصرف سبوس مهم‌ترین راه درمان یبوست به شمار می‌رود. پیشگیری از یبوست نیز از بروز بواسیر، التهاب دیورتیکول (کیسه‌ای مدوربه اشکال و اندازه‌های مختلف که در جدار داخلی روده ایجاد می‌شود)، سرطان کولون، شقاق، فیستول، شکاف بافت معده و عفونت‌های دستگاه گوارش (که اغلب در میان افراد مسن مشاهده می‌شود) پیشگیری می‌کند. توصیه می‌شود همراه با سبوس، مایعات و آب فراوانی نیز مصرف شود.

یکی از پژوهشگران علوم تغذیه و فیزیولوژی دستگاه گوارش به نام جین کاربر می‌گوید: برای تنظیم سیستم گوارشی و رفع یبوست هیچ ماده‌ای با قدرت سبوس برابری نمی‌کند. سبوس موجب رانش مدفوع در روده کوچک و بزرگ می‌شود و در عین حال تاثیر فراوانی در حرکات موجی شکل روده‌ها دارد. یبوست باعث جذب سموم مدفوع و ورود آنها به خون می‌شود و خون را کثیف و غلیظ می‌کند.

یبوست بر سیستم عصبی و رفتار فرد نیز اثر می‌گذارد و موجب بروز عصبانیت، پرخاشگری، افسردگی، تنش‌های روانی، خستگی‌های مفرط، کوفتگی بدنی، بی‌حوصلگی، کسالت و سرانجام پیری زودرس در اثر رادیکال‌های آزاد می‌شود. توصیه می‌شود هنگام مصرف سبوس، از نوشیدن مایعات به ویژه آب، آب میوه‌ها و نیز روغن زیتون غافل نشوید.

این مواد به اثر بخشی سبوس در حفظ سلامت بدن کمک می‌کند. پژوهشگران دانشگاه کمبریج به این نتیجه رسیدند که مصرف روزانه ۵۰ گرم سبوس، وزن مدفوع و سهولت خروج آن از روده‌ها را دو برابر می‌کند.

آیا زیاده روی در مصرف سبوس مجاز است؟

همان گونه که کاهش یا مصرف نکردن سبوس برای عملکرد سیستم گوارشی مناسب نیست، افراط و زیاده روی در مصرف سبوس نیز عوارضی به وجود می‌آورد. بنابراین توجه به نکات زیر ضروری است:

- زیاده روی در مصرف سبوس ممکن است ایجاد اسهال کند.

- زیاده روی در مصرف سبوس به انسداد روده و التهاب دیورتیکول روده منجر می‌شود.

توصیه می‌شود پس از مصرف سبوس، مایعات فراوانی نوشیده شود.