

## ۱۰ دمنوش جذاب و خوشمزه با سبوس برنج

**سبوس برنج** خواص بسیار زیادی دارد. این ماده ی غذایی که شاید کمتر در رژیم غذایی روزانه ی ما مورد استفاده قرار می گیرد، می تواند به درمان ریزش مو بسیار کمک کند. سبوس برنج برای سلامت بهتر پوست بسیار مفید است و می تواند منجر به کاهش وزن و تسکین اعصاب شود. این در حالی است که طب سنتی برای درمان بیماری هایی مانند روماتیسم، مصرف سبوس برنج را توصیه می کند. موارد فوق تنها خواص بسیار مهم سبوس برنج نیستند. این ماده ی غذایی سرشار از ویتامین ب است و به همین سبب می تواند به رفع مشکلات تنفسی و ایجاد خوابی راحت تر نیز کمک کند. با در نظر گرفتن موارد فوق، یک سوال ممکن است در ذهن شما به وجود آید: ما در طول یک روز چقدر از این ماده ی غذایی مهم و مفید استفاده می کنیم؟ اگرچه سبوس برنج ماده ی غذایی بسیار مقوی و مفیدی است، اما در غذاهای ایرانی و به صورت روزمره جایگاه خاصی ندارد. اگر چگونگی جای دادن این ماده ی غذایی ارزشمند در رژیم غذایی معمول خانواده دغدغه ی ذهنی شما نیز هست، ما خواندن این مقاله را به شما پیشنهاد می دهیم. یکی از راه های گنجاندن سبوس برنج در برنامه ی غذایی خود و خانواده، تهیه ی دمنوش های بسیار خوشمزه و سالم از این ماده ی غذایی است. تهیه ی این دمنوش ها بسیار راحت و سریع است. دمنوش های تهیه شده با سبوس برنج می توانند در کمترین زمان ممکن دنیای از فواید مهم این ماده ی غذایی را به بدن شما هدیه کنند. این دمنوش های مقوی را شما می توانید با حداقل وسایل در خانه درست کنید و در کنار عزیزانتان از نوشیدن آن لذت ببرید. ما در این مقاله، پس از بررسی مهم ترین خواص و فواید سبوس برنج، ده دمنوش متفاوت که با کمک این ماده ی غذایی درست می شوند را به شما معرفی می کنیم.



## خواص کلی سبوس برنج

همانطور که پیش تر نیز توضیح داده شد، سبوس برنج خواص و فواید بسیار زیادی دارد. این ماده ی غذایی می تواند در درمان دیابت، فشار خون بالا و بیماری های گوارشی مانند سرطان معده و روده ی بزرگ بسیار مفید باشد. سبوس برنج برای درمان بواسیر و یبوست نیز بسیار مورد استفاده قرار می گیرد. سبوس برنج سرشار از ویتامین ب است و به همین سبب می تواند به تقویت حافظه، جلوگیری از زوال عقل و رشد عضلانی در ورزشکاران بسیار کمک کند. منگنز موجود در سبوس برنج نیز می تواند در بهبود عملکرد مغز نقشی کلیدی را ایفا کند. به همین سبب است که مصرف این ماده ی غذایی به ورزشکاران حرفه ای و سالمندان بسیار توصیه می شود. سبوس برنج به واسطه خواص بسیار زیاد خود برای پوست و مو بسیار شناخته شده است. این ماده ی غذایی حاوی مقادیر بسیار بالای آنتی اکسیدان و ویتامین ای است. به همین دلیل مصرف سبوس برنج می تواند به افزایش رطوبت پوست، به ویژه در زمستان، بسیار کمک کند. این ماده ی غذایی همچنین پوست را روشن تر کرده و تمامی لکه های آن را از بین می برد. آهن و مس موجود در سبوس برنج به بهبود گردش خون به ویژه در پوست سر بسیار کمک می کنند و از پیری آن جلوگیری می کنند. سبوس برنج همچنین می تواند با تقویت فولیکول های موجود در مو، رشد آن ها را افزایش داده و از ریزش آن ها به راحتی جلوگیری کند.

## یک: دمنوش سبوس برنج و گل نسترن برای آرامش

یکی از دمنوش هایی که می تواند به کاهش استرس، آرامش اعصاب و خوابی راحت کمک کند، دمنوش سبوس برنج و گل نسترن است. برای تهیه ی این دمنوش، در ابتدا دو قاشق غذاخوری سبوس برنج را مانند چای معمولی، دم کنید. برای این کار در ابتدا سبوس برنج را در آب جوش بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. سپس آن را صاف کرده و آب سبوس را به همراه ۱۵ عدد گل نسترن مخلوط کنید. در نهایت نیز به این مخلوط اجازه دهید که به مدت ده دقیقه به خوبی دم بکشد. شما می توانید این دمنوش را به همراه یک قاشق مرباخوری عسل میل کنید.



## دو: دمنوش سبوس برنج و مریم گلی برای درمان ریزش مو

ریزش مو دلایل متفاوتی می تواند داشته باشد. اگر ریزش موهای شما به سبب کمبود مواد معدنی در بدنتان باشد، دمنوش سبوس برنج و مریم گلی می تواند به شما کمک کند. برای درست کردن این دمنوش در ابتدا دو قاشق غذاخوری سبوس برنج را در یک لیتر آب بجوشانید و پس از صاف کردن، آب سبوس را با ۳۰ گرم برگ مریم گلی مخلوط کنید. اجازه دهید این مخلوط به مدت ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت دم بکشد. این دمنوش را روزی دو فنجان میل کنید تا ریزش موهایتان به شکل قابل توجهی کاهش پیدا کند. توجه داشته باشید که از این دمنوش در دوران عادت ماهانه، بارداری و شیردهی نباید استفاده کرد.

## سه: دمنوش سبوس برنج و لیمو عمانی برای جلوگیری از سفیدی موها

یکی از عواملی که سبب سفید شدن موها و پیری زودرس می شود، کمبود برخی از ویتامین ها و مواد معدنی در بدن است. به همین سبب است که امروزه بسیاری از پزشکان معتقد هستند با رعایت یک رژیم غذایی مناسب و سالم، می توان از بروز پیری زودرس جلوگیری کرد. مصرف غذاهایی که سرشار از ویتامین ب هستند، مانند تخم مرغ و سبزیجات، می تواند در این راستا بسیار مفید باشد. سبوس برنج نیز به واسطه ی ذخیره های غنی ویتامین ب خود، انتخاب بسیار مناسبی برای درمان سفیدی موها و جلوگیری از پیری زودرس می تواند باشد. در میان گزینه های مختلف، دمنوش سبوس برنج و لیمو عمانی یکی از گزینه های بسیار مناسب برای جلوگیری از پیری زودرس است. برای این کار هر روز نیم سیر سبوس برنج را به همراه یک لیمو عمانی و یک لیوان آب به خوبی بجوشانید. سپس این مخلوط را صاف کنید و یک قاشق

چای خوری زعفران دم کرده به آن اضافه کنید. شما می توانید به همراه یک قاشق چای خوری عسل این دمنوش را میل کنید.



## چهار: دمنوش سبوس برنج برای لاغری و تناسب اندام

یکی از فواید دمنوش سبوس برنج، کمک به تناسب اندام است. برای این منظور، شما می توانید هر روز از دمنوش سبوس برنج و شیر استفاده کنید. این دمنوش کمک می کند تا سوخت و ساز بدن شما افزایش یابد و چربی های اضافی بدن خیلی سریعتر آب شوند. شما هر روز ده دقیقه قبل از صبحانه می توانید یک قاشق غذاخوری سبوس برنج را به همراه یک لیوان شیر مخلوط کرده و میل کنید. این ترکیب همچنین می تواند به نشاط صبحگاهی شما کمک کند. قبل از نهار و شام نیز می توانید سبوس برنج را با ماست و یا دوغ غلیظ ترکیب کرده و میل کنید. معمولا از این مخلوط به عنوان میان وعده نیز استفاده می شود.

## پنج: دمنوش سبوس برنج و آویشن برای درمان روماتیسم

بیماری روماتیسم در اثر تورم مفاصل بدن ایجاد می شود و معمولا با درد و خشکی شدید مفاصل در صبح همراه است. این بیماری دردناک و مزمن می تواند در صورت بی حرکت بودن مفاصل برای مدت زمان طولانی، درد های شدید و آزاردهنده ای را ایجاد کند. دمنوش سبوس برنج و آویشن می تواند به درمان این بیماری بسیار کمک کند. برای تهیه ی این دمنوش در ابتدا یک قاشق غذاخوری پونه و یک قاشق غذاخوری آویشن را شسته و به همراه یک قاشق غذاخوری سبوس برنج در یک قوری چینی بریزید. این مخلوط را به مدت ۳۰ دقیقه بر روی حرارت ملایم دم کنید و سپس به همراه

کمی عسل آن را میل کنید. این دمنوش همچنین می تواند به پاک کردن مجاری تنفسی نیز بسیار کمک کند. بهتر است زنان باردار، مادران شیرده و کودکان با مشورت پزشک از این دمنوش استفاده کنند.

## شش: دمنوش ضد سرفه سبوس برنج

شما می توانید از این دمنوش برای درمان سرفه استفاده کنید. برای این منظور، ابتدا دو قاشق غذاخوری سبوس برنج را در یک لیتر آب بجوشانید و صاف کنید. سپس دو قاشق غذاخوری برگ خشک گیاه پرسیاوشان را به همراه آب سبوس کمی بجوشانید. مایع به دست آمده را صاف کرده و به آرامی میل کنید. برای دم کشیدن این مخلوط ده دقیقه زمان کافی است. دقت داشته باشید که تنها برگ گیاه پرسیاوشان قابل استفاده است. استفاده از این دمنوش برای کودکان بسیار توصیه می شود. این دمنوش می تواند التهابات گلو را به راحتی برطرف کند و مصرف ۳ الی ۶ لیوان از آن در طول روز برای افراد بزرگسال بلامانع است.

## هفت: دمنوش سبوس برنج و گل ختمی برای درمان تب و سرفه

دمنوش سبوس برنج و گل ختمی خاصیت ضد تب دارد و یکی از بهترین انتخاب ها به هنگام سرماخوردگی است. مصرف روزانه دو فنجان از این دمنوش همچنین می تواند به افزایش شیر مادران بسیار کمک کند. برای تهیه ی دمنوش سبوس برنج و گل ختمی، شما می توانید دو قاشق غذاخوری سبوس برنج را یک لیتر آب به مدت ده دقیقه بجوشانید. سپس آب این ترکیب را صاف کرده و گل ختمی را به آن اضافه کنید و اجازه دهید تا این ترکیب به مدت ده دقیقه دم بکشد. شما می توانید دمنوش سبوس برنج و گل ختمی را نیز به منظور کاهش التهابات گلو، غرغره کنید.

## هشت: دمنوش سبوس برنج و بادرنجبویه برای درمان ناراحتی های گوارشی

گیاه بادرنجبویه از خانواده ی گیاهی نعناع است و استفاده از آن در هر دمنوشی می تواند اثرات خارق العاده ای بر روی سیستم گوارش بدن داشته باشد. این گیاه می تواند به رفع مشکلات خفیف گوارشی مانند نفخ و گاز معده کمک کند. همچنین گیاه بادرنجبویه می تواند از قلب و کبد شما به خوبی محافظت کند و در کاهش سطح تری گلیسرید خون نیز نقش مهمی را ایفا کند. برای درست کردن دمنوش سبوس برنج و بادرنجبویه کافی است دو قاشق غذاخوری سبوس برنج را در یک لیتر آب بجوشانید و پس از صاف کردن، آب آن را بر روی سه گرم برگ خشک گیاه بادرنجبویه بریزید. اجازه دهید این ترکیب به مدت ده دقیقه به خوبی دم بکشد. این دمنوش عطر و طعم لیمویی دارد و می تواند یک انتخاب بسیار دلچسب و سالم برای عصرانه ی شما باشد.

## نه: دمنوش رازیانه و سبوس برنج برای رفع سوءهاضمه

تخم یا دانه ی رازیانه یکی از پرترفدارترین دانه ها در طب سنتی است و معمولا از آن برای درمان اختلال های گوارشی، مانند درد های شکمی، نفخ و یبوست، استفاده می شود. این دانه مزه ای شبیه به شیرین بیان دارد و از آن برای تهیه ی دمنوش های بسیار متنوعی استفاده می شود. برای تهیه ی دمنوش سبوس برنج و رازیانه شما می توانید از تی بگ رازیانه استفاده کنید. در صورتی که مزه ی تی بگ های آماده را دوست ندارید، می توانید از بذر رازیانه برای تهیه ی این دمنوش کمک بگیرید. در ابتدا دو قاشق غذاخوری سبوس برنج را در یک لیتر آب به مدت ده دقیقه بجوشانید. بذر های

رازپانه را خرد کرده و یک الی دو قاشق چای خوری آن (معادل ۲ الی ۵ گرم) از را به آب سبوس اضافه کرده و اجازه دهید تا این ترکیب به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد. شما همچنین می توانید از تی بگ رازپانه در این مرحله استفاده کنید. رازپانه یکی از گیاهان معجزه گر برای زنان شناخته می شود و ترکیب آن با سبوس برنج می تواند به کاهش درد قاعدگی و گر گرفتگی در زنان یائسه بسیار کمک کند.

## ده: دمنوش جوانی با کمک سبوس برنج

این دمنوش، که بسیاری به آن لقب اکسیر جوانی نیز داده اند، می تواند تمامی کمبود های ویتامین ب در بدن را به راحتی درمان کند. دمنوش سبوس برنج و سرکه می تواند احساس شادمانی و شادابی فوق العاده ای را در شما ایجاد کند و در درمان ریزش مو و سفیدی مو ها نیز بسیار موثر است. برای تهیه ی این دمنوش در ابتدا دو قاشق غذا خوری سبوس برنج را به همراه دو استکان آب و یک قاشق سوپ خوری سرکه سیب یا سرکه خانگی مخلوط کرده و کمی بجوشانید. در نهایت نیز این مخلوط را صاف کرده و سپس به همراه غذا میل کنید.

## برای دریافت مشاوره رایگان در مورد سبوس برنج با شماره زیر تماس بگیرید

[gilankesht-phone-number num=۰۹۹۰۶۶۴۴۵۰۰]