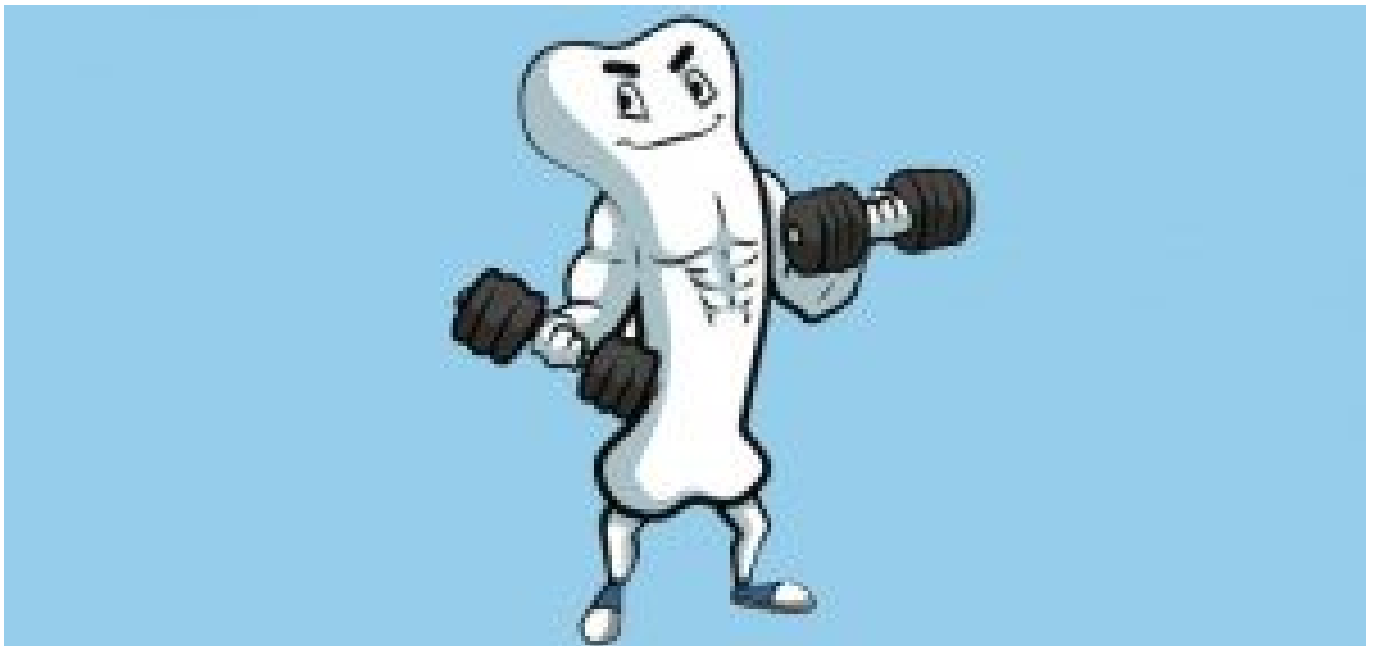


# سلامت استخوان با برنج قهوه ای

سلامت استخوان با [برنج قهوه ای](#) : سلامت استخوان امری بسیار مهم است و به گونه ای که داشتن استخوان محکم از همان سال های آغاز تولد مورد توجه قرار می گیرد اگرچه شیر ماده ای پر ارزش برای سلامت استخوان است ولی در این قسمت از مقاله قصد آن را داریم یک ماده ی پر ارزش دیگری را نیز برای شما بیان کنیم به گونه ای که شما بتوانید با استفاده از آن به سلامت استخوان دست یابید . امروزه افراد به دلایل های گوناگون دچار پوکی استخوان و سایر بیماری های مربوط به استخوان می شود معمولا در بازار داروهای شیمیایی مختلفی برای دستیابی به سلامت استخوان وجود دارد ولی هیچ دارویی از یک داروی ارگانیک مفید نمی باشد . در مرحله ی اول برای اینکه بخواهید از وضعیت جسمانی سالمی بهره مند شوید باید به رژیم غذایی خود توجه ویژه ای داشته باشید . زیرا بدن شما به طوری جدی قوا و انرژی خود را از مواد مغذی که دریافت می کنید بدست می آورد و این امر موضوعی جدی است که شما در رژیم غذایی خود چه چیزهایی را قرار داده اید . استخوان های بدن نیز با توجه به تحرک های زیادی که در آن ها صورت می گیرد به مراقبت های بیشتری نیاز دارد به ویژه برای افرادی ورزشکار و یا افراد ما سال که سلامت استخوان امری بسیار حیاتی و جدی می باشد . باید راهکارهای تقویت و سلامت استخوان را بدانید و آنها را انجام دهید . اگر سلامت کافی داشته باشید در هر سنی که باشید می توانید از فعالیت های دلخواه بهره مند شوید داشتن تنی سالم و بهره مندی از قوای جسمانی کامل برای همه موضوعی حیاتی است به ویژه زمانی که سن شما به کهولت گذرانده می شود در این صورت اهمیت داشتن جسمی سالم بیشتر می شود البته در نظر داشته باشید از هم اکنون باید به فکر سلامت استخوان و سلامت جسمی خود باشید .



## راهکارها برای سلامت استخوان

راهکارهای گوناگونی برای سلامت استخوان وجود دارد یکی از آن که در اولویت اول نیز قرار می گیرد بهره مندی و خوردن مواد غذایی مقوی و سالم است که بتواند عملکرد استخوان را افزایش دهد و آن را در برابر بیماری های مربوط بیمه سازد . در این جا به یکی از مهمترین مواد مغذی برای رسیدن به سلامت استخوان اشاره خواهیم کرد البته راهکارهای

دیگری نیز وجود دارد مانند ورزش کردن که می توان نقش موثری در سلامت استخوان داشته باشد . از همه مهمتر سعس کنید از تحرک های بی جا در طول زندگی روزمره ی خود اجتناب کنید این به معنای آن نیست که کلا میزان تحرک خود را به صفر یا حداقل ترین عدد برسانید ولی اگر تحرک های اضافی در طول روز دارید سعی کنید با روش هایی خاصی از میزان آن ها بکاهد همچنین به این نکته نیز توجه کنید که در سال های آغاز تولد میزان سلامت استخوان شما می تواند به طور جدی تحت کنترل قرار بگیرد . به طوری که توصیه می شود برای رسیدن به سلامت استخوان در سال های آغازین اقدامات ویژه ای را انجام دهید .



## سلامت استخوان با برنج قهوه ای

سلامت استخوان با استفاده از برنج قهوه ای یک ایده ی نو نمی باشد انسان ها از دیرباز به اهمیت این ماده ی پر ارزش پی برده بوده اند و از آن برای سلامت استخوان به طور جدی در دوره های گوناگون استفاده می کردند . برنج قهوه ای منبع منیزیم است و همانند کلسیم در سلامت استخوان نقش بسیار جدی دارد . بهتر است بدانید دو سوم منیزیم بدن شما در استخوان ها ذخیره شده است . منیزیم مزیت های دیگری نیز دارد از جمله اینکه فشار خون را کم می کند و سردرد های میگرنی را از بین می برد . سلامت استخوان تنها یکی از مزیت های استفاده از برنج قهوه ای است . همانند کلسیم منیزیم موجود در برنج قهوه ای می تواند به طور قابل ملاحظه ای حرکت عضلات بدن را تحت کنترل قرار دهد . اگر روزانه یک فنجان برنج قهوه ای را میل کنید به طور جدی ۸۰ درصد از منیزیم بدن شما فراهم می شود . داشتن ارزش غذایی بالا نیز از دیگر عامل هایی است که سبب شده در سال های اخیر استفاده از برنج قهوه ای به طور چشمگیر افزایش یابد . با ما همراه باشید تا در ادامه به میزان و نحوه ی استفاده از برنج قهوه ای برای سلامت استخوان بیشتر آشنا شوید .



## تاثیر برنج قهوه ای بر سلامت استخوان

تاثیر برنج قهوه ای بر سلامت استخوان به طور علمی مورد بررسی قرار گرفته است و توسط بسیاری از دانشمندان نیز به اثبات رسیده است که شما می توانید با استفاده از مصرف پیوسته و منظم برنج قهوه ای به سلامت استخوان دست یابید . برنج قهوه ای همانطور که در قسمت بالا اشاره شد به دلیل داشتن منگنز توانسته است در سلامت استخوان نقش موثری داشته باشد . در سال های اخیر به طور ویژه برای افرادی که با بیماری های مربوط به استخوان از جمله شکستگی زود هنگام در اثر ضربه و یا پوکی استخوان رنج می برند به طور جدی استفاده ی برنج قهوه ای توصیه می شود . به ویژه در سال های نخست تولد کودکان با افزودن این ماده ی مغذی می توانیم گامی موثر در سلامت استخوان آنها داشته باشیم . البته توجه کنید که استفاده ی بیش از حد آن نیز می تواند به حساسیت های ویژه ای منجر شود به همین دلیل در استفاده از آن برای سلامت استخوان اعتدال را رعایت کنید در ادامه به نکاتی از جمله چگونگی مصرف برنج قهوه ای و مقدار آن اشاره شده است .

## آیا سلامت استخوان با برنج قهوه ای حقیقت دارد ؟

سلامت استخوان با استفاده از برنج قهوه ای یک امر اثبات شده است . انسان ها اگر چه به ارزش غذایی برنج قهوه ای از زمان های قدیم پی برده بود ولی در سال های اخیر تحقیقات بسیاری بر اساس مزیت های برنج قهوه ای انجام شده است و با وجود مواد آلی غنی و ویتامین های خاص در آن می توان به طور مشهود گفت که استفاده از برنج قهوه ای برای سلامت استخوان یک امر واقعی و اساسی است . برنج سفید در مقایسه با برنج قهوه ای فیبر بیشتری دارد اصولاً

می توان گفت که برنج قهوه ای در مقایسه با برنج سفید ویتامین ها و مواد عالی بسیار دارد در واقع فرایندی که طی آن برنج قهوه ای به برنج سفید تبدیل می شود بسیاری از خاصیت های برنج را از بین می برد حتی طعم و رایحه ی برنج قهوه ای از برنج سفید بهتر است . هر چه با خواص برنج قهوه ای بیشتر آشنا شوید خواهید دانست که مصرف آن چقدر با ارزش بوده است . اگرچه با توجه به این که همه ی ما به خوردن برنج سفید عادت کرده ایم ولی می توانیم برنج قهوه ای را به عنوان یک غذای جانبی در رژیم غذایی خود بگنجانیم

## برنج قهوه ای و سلامت استخوان

حال شما به طور کامل با مزیت برنج قهوه ای و تاثیر مطلوب آن بر سلامت استخوان آشنا شده اید . در ادامه به نکات مطلوبی در مورد نحوه ی استفاده از برنج قهوه ای اشاره شده است که به شما کمک می کند بدون اینکه مواد مغذی این ماده را از دست دهید بتوانید بیشترین فایده را از آن داشته باشید . بیشتر مصرف کنندگان با انجام طرز پخت های نادرست و نگره داری های نامناسب سبب می شوند که غذای پخته شده مواد عالی خود را قبل از وارد شدن به بدن از دست بدهد . شما باید به چنین نکاتی مهمی توجه کنید . بیشتر سلامت جسمی شما از یک رژیم غذایی خوب تامین می شد هر چه به رژیم غذایی خود اهمیت دهید در سال های آتی به ویژه در دوران کهولت و سنین بالا می توانید از سلامت بالاتری بهره مند شوید . و این امری بسیار ضروری است . حال که با مزیت برنج قهوه ای بر سلامت استخوان مطلع شده اید همین اکنون استفاده از آن را در اولویت قرار دهید امید است روزی همه ی افراد بتوانند رژیم های غذایی سالم را دنبال کنند .

## ارزش غذایی برنج قهوه ای

ارزش غذایی در ۱۰۰ گرم

۱۳۰	کالری
۶۹%	آب
۶٫۹ گرم	پروتئین
۲۸٫۷ گرم	کربوهیدرات
۰٫۲ گرم	چربی
۰٫۰۵ گرم	چربی اشباع شده
۰٫۰۶ گرم	اسید های چرب غیر قابل اشباع
۰٫۱ گرم	امگا ۳
۰٫۰۴	امگا ۶
۰	چربی ترانس

## نکات جالب در مورد سلامت استخوان با استفاده از برنج قهوه ای

در راستا با برنج قهوه ای ضروری است بدانید که فیبر و مواد عالی و مغذی در آن بسیار مفید است . ولی همواره این سوال وجود دارد که چرا برنج سفید با وجود اینکه بسیاری از مواد مغذی آن از بین رفته است بیشتر و به وسیع مورد استفاده است . این عادت غذایی نادرست که به طور کلی در رژیم غذایی ما ایرانیان وجود دارد شاید روزی با آگاهی همه ی افراد از مزیت های برنج قهوه ای کنار گذاشته شود . برخی از افراد معتقدند از آن جا که برنج قهوه ای سخت است می تواند دلیلی بر محبوبیت برنج سفید دانست . البته برخی از محققان و کارشناسان تغذیه دعا کرده اند که خوردن برنج

قهوه ای می تواند به ناراحتی هایی در روده ی بزرگ منجر شود . برنج قهوه ای به راحتی هضم می شود و همچنین به هضم شدن سایر مواد غذایی در معده نیز کمک می کند مانع جذب شدن اسید به پوسته ی داخلی معده می گردد و به همین دلیل به عملکرد معده کمک می کند . شما با قرار دادن برنج قهوه ای در رژیم غذایی خود نه تنها از مزیت آن برای سلامت استخوان بهره مند شوید بلکه می توانید از دیگر مزایای آن نیز استفاده کنید .



## نحوه ی مصرف برنج قهوه ای

در خریدن آن سعی کنید از فروشگاه های معتبر آن را خریداری کنید به گونه ای که برنج قهوه ای تازه در اختیار شما قرار گیرد . برنج قهوه ای تازه می تواند نقش موثری در سلامت استخوان داشته باشد وگرنه برنجی که تاریخ انقضا آن گذشته است نه تنها مفید نخواهد بود بلکه ممکن است عوارض جبران ناپذیری را نیز به وجود آورد . هرگز برنج پخته شده را دوبار گرم نکنید زیرا در این صورت به طور کامل مواد مغذی آن برای سلامت استخوان از بین می رود و در ضمن توجه داشته باشید آن را در یک محیط مناسب و سرد نگه داری کنید یخچال گزینه ی خوبی است . اگر بتوانید برنج قهوه ای را به طور کامل جایگزین برنج سفید کنید در این صورت می توانید به طور کامل از مزایای این ماده ی مغذی بهره مند شوید . برنج قهوه ای تنها بر سلامت استخوان تاثیر ندارد بلکه مزایای بسیاری نیز برای درمان بیماری های گوناگون و تقویت عملکرد اندام های گوناگون دارد .



برنج قهوه ای را باید در محیطی خنک و به دور از نور خورشید نگه داری کنی اگر می خواهید به بهترین شرایط برای نگهداری آن دست یابید یخچال گزینه ی مناسبی برای شما است .

## مقدار مصرف برنج قهوه ای برای سلامت استخوان

مقدار مصرفی برنج قهوه ای برای سلامت استخوان با توجه به گروه سنی شما متغیر است . ولی برای بزرگسالان محققان توصیه می کنند که روزانه به مقدار یک فنجان برنج در رژیم غذایی از این ماده ی مغذی استفاده شود . شما می توانید آن را با سبزیجات گوناگونی مخلوط کنید تا طعم مطلوبی به دست آورید . از آن جا که برنج قهوه ای به خاطر داشتن پوسته ی بیرونی سفت و سخت از برنج سفید است در این صورت باید آن را بیشتر بپزید . در پختن آن در مقایسه با برنج سفید باید زمان و آب بیشتری استفاده شود . به طوری که به قدر کافی پخته شود البته شما در حین خوردن آن می توانید سختی و سفتی آن را احساس کنید . این ماده ی مغذی اگر به طور مطلوب بعد از پخته شدن نه داری نشود به حضور باکتری خاصی منجر می شود که می تواند سبب مسمومیت غذایی شود . در نظر داشته باشید که چنین مسمومیت های غذایی نیز آثار مخربی دارد و در این صورت به جای بهره مندی از برنج قهوه ای برای سلامت استخوان شما مجبور خواهید بود عوارض های گوناگون را تحمل کنید .

[aiovg\_video id=۸۷۳۷]

برای دریافت مشاوره رایگان در مورد برنج قهوه ای با شماره زیر تماس بگیرید

[gilankesht-phone-number num=۰۹۹۰۶۶۴۴۵۰۰]

