

برنج قهوه ای برای بدنسازی مفید است؟

برنج قهوه ای برای بدنسازی مفید است؟ وقتی پوسته اولیه برنج (شلتوک) برداشته می شود **برنج قهوه ای** به دست می آید که خواص فراوانی دارد، سبوس موجود در آن دارای ویتامین های E، K، B₆، B₃، B₇، B₁ و مواد معدنی چون کلسیم، منیزیم، آهن، منگنز، روی، فسفر، پتاسیم، فیبرهای محلول و اسیدهای چرب ضروری است.



بلکه برنج قهوه ای در نگاه ما ایرانی ها یک برنج خوبی نباشد و به ذائقه مان برنج سفید خوشمزه تر است ولی برنج قهوه ای خواص زیادی برای بدن انسان دارد. هر چند تغییر ذائقه برای ما ایرانیان و دیگر کشورهای دنیا برای جایگزین کردن برنج قهوه ای به جای برنج سفید خیلی سخت است اما ارزشش را دارد. نیمی از جمعیت جهان برنج مصرف می کنند که بخشی زیادی از آن در جنوب و شرق آسیا سکونت دارند. با وجود اینکه رایج ترین مصرف نوع برنج، برنج سفید بوده است اما به تازگی برنج قهوه ای برای خیلی از مردم کشورهای غربی محبوب شده است. در کشورهای آسیای دور مانند کره جنوبی زنان برای کاهش وزن و مرتب کردن بدنشان از برنج قهوه ای استفاده می کنند و این نوع برنج به عنوان یک ابزار مهم در تقلیل شاخص توده بدنی و چربی اهمیت زیادی دارد. بیشتر از بیست میلیون امریکایی در سال ۲۰۱۰ از بیماری دیابت ۲ رنج می بردند که این عارضه بیشتر به خوردن برنج سفید ارتباط دارد و محققین دریافتند خوردن دو وعده برنج قهوه ای در هفته خطر ابتلاء به دیابت را ۱۶% کاهش می دهد و خوردن بیش از پنج وعده برنج سفید در هفته خطر ابتلاء به بیماری دیابت را افزایش می دهد. برنج قهوه ای دارای **کربوهیدرات های پیچیده ای** است که انرژی حاصل برای فعالیت های بدنی و تمرینات ورزشی چون بدنسازی را تامین می کند. برنج سفید برخلاف برنج قهوه ای دارای مواد مغذی خیلی کمتری است و بسیاری از خواص برنج قهوه ای را ندارد و برنج قهوه ای به دلیل داشتن سبوس جزء غلات به حساب می آید و نسبت به انواع دیگر آنها کربوهیدرات های بیشتری دارد. بدنسازی در زندگی انسان به عنوان یک روش زندگی به حساب می آید که با انجام فعالیت های ورزشی در باشگاه یا غیر باشگاه به صورت وزنه زدن و خوردن مواد مغذی انجام می شود بنابراین بهتر است برای حفظ اعضای بدن یک رژیم غذایی مناسبی را هم در زندگی داشته باشیم که در این مورد برنج قهوه ای خیلی مفید است.



برای بدنسازی باید غذاهایی مصرف شود که دارای کالری و پروتئین بالا باشند و چربی ها هم کاهش یابد تا بدنسازان را دچار عارضه های قلبی نکند. معمولاً کسی که به تمرینات بدنسازی می پردازد باید از رژیم غذایی تبعیت کند که از بروز خیلی از بیماری ها پیشگیری شود یکی از این بیماری ها قندخون است که برای کاهش آن باید از غذایی ارتزاق شود که از **شاخص گلیسمیک** پایین تری برخوردار باشد که باعث می شود هضم به آرامی انجام شود و قند خون هم بتدریج افزایش یابد. در صورتیکه غذاهایی که شاخص گلیسمیک بالایی دارند قند خون بطور ناگهانی افزایش پیدا می کند و خطر ساز است. برنج قهوه ای نسبت به به برنج سفید دارای شاخص گلیسمیک پایین تری است که باعث سیری طولانی مدت و کاهش چربی در بدن انسان می شود و از ابتلاء به خیلی از بیماری ها جلوگیری می کند بنابراین از برنج سفید خیلی مفیدتر است. ۱۰۰ گرم برنج قهوه ای دارای شاخص گلیسمیک ۱۱ و ۱۰۰ گرم برنج سفید دارای شاخص گلیسمیک ۱۵ است. البته برای بدنسازی کربو هیدرات زیاد مورد نیاز می باشد و برنج سفید هم دارای کربو هیدرات بیشتری است ولی باید به کربو هیدرات مفید هم توجه کرد که سوخت و ساز بدن را تحت الشعاع منفی خود قرار ندهد. در برنج سفید کربوهیدرات ها خیلی سریع هضم می شوند که باعث افزایش ناگهانی قند خون می گردند ولی کربوهیدرات های برنج قهوه ای پیچیده و دیر هضم هستند و سبب افزایش تدریجی خون می شوند و از بروز بیماری دیابت جلوگیری می کنند. بدنسازی با چاقی تفاوت دارد بنابراین ضروری است از غذاهایی استفاده شود که منبع غنی از مواد مغذی است، برنج قهوه ای فیبر فراوان دارد که باعث کاهش کلسترول بدخون، کاهش قندخون، پیشگیری از دیابت و جلوگیری از سرطان معده و روده می شود.



برنج قهوه ای برای بدنسازی

برنج قهوه ای با داشتن منبع غنی **منیزیم** مانند کلسیم در رشد و تقویت استخوان ها و عضله های بدن خیلی موثر است. تقریباً $\frac{3}{2}$ منیزیم در استخوان ها ذخیره می شود. منیزیم موجود در برنج قهوه ای مانع **دمیلینه شدن** استخوان می گردد و از پوکی استخوان و ارتريت جلوگیری می کند. منیزیم بیش از ۳۰۰ آنزیم را در بدن فعال کرده که باعث می شوند بدن بهتر بتواند از گلوکز و انسولین استفاده کند و این عمل در کاهش قندخون و پیشگیری از بیماری دیابت اهمیت زیادی دارد. هنوز خیلی از ورزشکاران حرفه ای بعد از تمرینات سنگین ورزشی علاقه مندند از برنج سفید استفاده کنند تا کربوهیدرات های آن خیلی زود انرژی لازم را به بدنشان برسانند و بتوانند برای تمرینات بعدی ریکاوری کنند. ولی به علت بالا رفتن قند خون باید در مصرف برنج سفید زیاده روی نکنند. برنج سفید یکی از غذاهایی است که باعث افزایش چربی شکم و چاقی می شود و به نوعی دارای بالاترین شاخص قند است و برای کسی که نمی خواهد چاق شود و وزن کم کند به زمان مصرف و مقدار خوردن برنج سفید به همراه تمرینات ورزشی باید توجه لازم داشته باشد. در کل نظر بر این است، برای تمرینات ورزشی بهتر است از برنج سفید استفاده شود تا کالری و انرژی مورد نیاز سریع تر تأمین شود چون کربوهیدرات های برنج سفید زود هضم هستند و برای مواقع دیگر بهتر است برنج قهوه ای مصرف شود چون زمان هضم آن چهاربرابر زمان هضم برنج سفید است و خواص دارویی و درمانی خوبی هم دارد.



برنج قهوه ای با همه فوایدی که برای بدن انسان دارد دارای عوارض و محدودیت هایی است که به اختصار بیان می شود:

- مصرف آن برای افرادی که زخم معده، زخم روده و کولیت عصبی روده بزرگ دارند مضر است.
- مصرف آن برای افرادی که دارای حساسیت گوارشی و آلرژی هستند مفید نیست و بهتر است از خوردن آن امساک شود.

طرز پخت برنج قهوه ای برنج قهوه ای را با آب شستشو می دهند و یک فنجان از آن را با دو فنجان آب در حدود نیم ساعت خیسانده و سپس به مدت ۴۵ دقیقه روی حرارت قرار می دهند بعد از دم کشیدن به مدت زمانی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه برای سرو آماده می شود. برنج قهوه ای را آبکشی نمی کنند چون بخش زیادی از ویتامین ها و مواد املاحی آن از بین می رود. در ضمن از برنج قهوه ای تازه استفاده شود. **جمع بندی و خلاصه مطالب** مردم خیلی از کشورهای جهان برنج مصرف می کنند چون یک غذای پرانرژی و مفید برای بدن انسان است و برنج سفید خوشمزه تر ولی برنج قهوه ای پر خاصیت تر است. برنج سفید کالری بیشتری دارد و چاق کننده است و برای بدنسازی در تمرینات ورزشی موثرتر است ولی زیاده روی در مصرف آن خطر ابتلاء به بیماریهای دیابت، قلبی، فشارخون و... را زیاد می کند.



بهتر است به همراه برنج سفید در وعده های غذایی از برنج قهوه ای هم حداقل دو وعده در هفته استفاده شود که خواص زیادی دارد و برای سلامتی انسان خیلی مفید است. نکته ای که هم باید به آن توجه کنیم محدودیت ها و عوارض

مصرف برنج قهوه ای برای بعضی از افراد است که از بیماریهای گوارشی و آلرژی رنج می برند.

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

۰۹۹۰۶۶۴۴۵۰۰