

برنج قهوه ای چیست و چه خواصی دارد؟

در این مقاله شما را با برنج قهوه ای، شرایط نگه داری روش های پخت آن آشنا می کنیم و به تفاوت آن با برنج سفید می پردازیم تا هنگام [خرید برنج قهوه ای](#) با خواص و ویژگی های آن آشنا باشید. برنج قهوه ای از جنس همان برنج سفید است با این تفاوت که در برنج سفید، لایه های بیرونی شالی بطور کامل برداشته می شود ولی در برنج قهوه ای فقط لایه اول آن برداشته می شود. برنج قهوه ای نسبت به برنج سفید سرشار از آهن، روی، فسفر، منگنز، کلسیم، منیزیم، پتاسیم، سلنیوم، ویتامین های E, B1, B2, B3, B6, K است که باعث می شود خواص بهتری داشته باشد. برنج قهوه ای منبع قوی از پروتئین است و مقدار زیادی فیبر به رژیم غذایی شما می افزاید و اسدهای چربی را که برای تندرستی شما لازم است را فراهم می کند. برنج قهوه ای در واقع یک برنج سیبوس دار است که می توان آن را جزء دسته غلات به حساب آورد. از جوانه برنج قهوه ای هم که خواص زیادی دارد استفاده می کنند که با قرار دادن این برنج در آب بعد از چند ساعت تهیه می شود. معمولاً خیلی از مردم خوردن برنج سفید را به برنج قهوه ای ترجیح می دهند ولی با خوردن یک وعده این برنج به خوشمزگی و خواص خوب آن پی می برند.



برنج نه تنها در آسیا بلکه برای جمعیت زیادی از مردم جهان، یک ماده غذایی اصلی به حساب می آید. برنج قهوه ای از نوع غلات دانه بلند است و در پخت و پز به همراه خورشت یا مخلوط در سالاد مصرف می شود. برنج قهوه ای شیرین، خوردنی خوشمزه و لذیذی است که برای درست کردن دسر به کار می رود. شربت برنج قهوه ای هم داریم که به عنوان یک شیرین کننده سالم و با عطر و مزه کره ای در غذاهای پختنی و انواع نوشیدنی های گرم کاربرد دارد. در تازه ترین تحقیقاتی که در دانشگاه پنسیلوانیا صورت گرفته مشخص شده است که پیشینه مصرف برنج به حدود ۵۰۰۰ سال پیش باز می گردد. امروزه برنج تغذیه اصلی نیمی از جمعیت جهان است و میلیارد ها نفر در قاره آسیا و بخش هایی از آفریقا و همچنین اروپا از آن به عنوان غذای اصلی استفاده می کنند. اگرچه برنج سفید پر مصرف ترین گونه برنج در دنیا می باشد اما در سالیان اخیر استفاده از برنج قهوه ای به دلیل خواص بی شمار و فوایدی که بر سلامتی انسان دارد، افزایش چشمگیری داشته است. آرد برنج، شربت برنج و روغن سیبوس از جمله محصولات فراوری شده ای هستند که از این دانه پر ارزش غذایی به دست می آیند. برنج در حالت عادی به رنگ سفید است اما برنج قهوه ای ظاهری تقریباً متفاوت دارد و برخی آن را با برنج دودی اشتباه می گیرند.



برنج قهوه ای منبع قوی از پروتئین است

پاک شده و تمیز خوش طعم
بسیار سبک معطر

خرید برنج

برنج سفید بهتره یا برنج قهوه ای

برنج سفید پرمصرف ترین نمونه برنج مصرفی در ایران است. برنج به عنوان یک ماده غذایی انواع گوناگونی دارد و در حالت کلی برنج به عنوان غذای اصلی بسیاری از مردم دنیا به شمار می رود. برنج ماده غذایی است که بیشترین میزان استفاده آن مربوط به کشورهای آسیایی است و از شرق آسیا تا غرب آن، و همچنین کشورهای شرق دور مصرف گسترده آن رواج دارد. زیرا این ماده غذایی در کشورهای مختلف آسیایی از جمله کره های جنوبی و شمالی، ژاپن، بوتان، بنگلادش، تایلند، هند، پاکستان، افغانستان، ایران و حتی بخش هایی از ترکیه و عراق نیز تولید می شود. به همین دلیل می توان ارقام و گونه های مختلفی از برنج را در این مناطق مشاهده کرد. برنج سفید محصولی است که از پوست گیری دانه برنج بدست می آید اما با این کار بسیاری از خواص برنج از دست می رود. برای همین شیوه های مختلفی در فرآوری برنج ابداع شده که در نتیجه این شیوه ها محصولاتی مثل برنج قهوه ای تولید می شود که برخی از آنها در نوع خود شاخص و منحصر بفرد هستند. در واقع یکی از این گونه های بی نظیر برنج در سراسر دنیا، برنج قهوه ای است. برنج قهوه ای محصولی خواص سرشار متعددی دارد اما با این حال میزان مصرف آن در ایران نسبت به برنج سفید بسیار کمتر است. ما در این مقاله قصد داریم شما را در مورد مصرف برنج سفید و برنج قهوه ای راهنمایی کنیم.

برنج سفید چیست؟ و چرا میزان مصرف آن بالاست؟

برنج سفید همان برنجی است که ما ایرانی عادت به مصرف آن داریم و از آن غذاهای متنوعی تهیه می کنیم. برنج یک دانه غذایی است که همانند گندم در چندین لایه پوسته ای یا سبوسی تولید می شود، و برای اینکه این محصول مناسب مصرف باشد باید این لایه های پوستی که در واقع سرشار از خواص متعدد هستند، از برنج پاک شوند. در نتیجه پاکسازی این لایه ها برنج سفید تهیه می شود. برنج سفید یک دانه غذایی با خواص متعدد است. برای مثال ۱۰۰ گرم برنج حدود ۱۳۰ کالری انرژی دارد که در این میزان مواد مغذی مثل پروتئین ها، سدیم، پتاسیم، کربوهیدرات ها، کلسیم، آهن، منیزیم، فیبرهای غذایی، و ویتامین های گروه آ، ب، دی و همچنین ویتامین ث وجود دارند. برنج سفید ماده غذایی است که می توان آن را به صورت مجزا و یا همراه با غذاهای دیگری چون انواع خورشت ها، کباب ها، سالاد ها و انواع لبنیات مصرف کرد و همچنین می توان از تلفیق آن با خوراک هایی چون گوشت و حبوبات غذایی مثل استانبولی، عدس پلو، لوبیا پلو تهیه کرد. این ماده غذایی همچنین در تهیه انواع سوپ ها و خوراکی هایی مثل شله زرد نیز کاربرد دارد. برنج سفید امروزه پس از گندم به عنوان مهمترین ماده غذایی مردم ایران و بسیاری از کشورهای دنیا به شمار می رود. طعم مناسب، عطر عالی و کیفیت پخت شاخصه هایی هستند که میزان مصرف و محبوبیت برنج ایرانی را افزایش

برنج قهوه ای چیست؟ و میزان مصرف آن به چه میزان است؟

برنج سفید تنها گونه برنج نیست. در واقع ما ایرانی ها عمده برنجی که مصرف می کنیم از این نوع است. برنج انواع دیگری نیز دارید و کامل ترین نوع برنج از لحاظ ارزش غذایی برنج قهوه ای است. این برنج با فرآوری خاصی نسبت به برنج سفید تولید می شود و تمامی ویتامین ها و مواد مفید موجود در سبوس برنج به دانه ی آن منتقل شده اند، و رنگ دانه ی این برنج به خاطر انتقال این مواد به قهوه ای مایل به قرمز در آمده، و به همین دلیل به آن برنج قهوه ای می گویند. برای انتقال مواد مقوی موجود در پوسته سبوس برنج از بخار آب یا آب جوش استفاده می کنند، و به همین دلیل این محصول، یک برنج پیش پخته است. برنج سفید و اکثر رقم های آن معمولا کیفیت پخت بالایی دارند اما برنج قهوه ای به دلیل اینکه یک برنج پیش پخته است کیفیت پخت بالایی به مانند برنج های سفید ندارد، و همچنین به دلیل داشتن پروتئین ها و مواد مغذی بالا ماندگاری کمتری دارد، و پس از پخت یک طعم و عطر خاص به خود می گیرد که شاید این عطر و طعم مورد پسند بعضی از افراد نباشد. اما مصرف برنج قهوه ای به صورت منظم می تواند برای بدن بسیار مفید باشد و توصیه می شود از این محصول حتما در سبد غذایی خود استفاده کنید.

برنج سفید بخوریم یا برنج قهوه ای؟

برنج سفید محصولی است که با استفاده از آن می توان غذاهای متنوعی را تهیه کرد و طعم و کیفیت آن فوق العاده است. این برنج به دلیل کیفیت پخت و عطر و طعم عالی بهترین گزینه برای استفاده در مراسمات و مراکز تهیه غذا و همچنین مهمانی ها و مصارف خانگی است. به همین دلیل اگر قصد برگزاری یک مراسم دارید و یا اینکه تمایل دارید غذاهایی با تنوع و طعم قابل قبول برای اعضای خانواده و میهمانان خود تهیه کنید، توصیه می شود از برنج سفید استفاده کنید. برنج سفید فاقد ارزش غذایی مناسب است چون سبوس برنج که بیشترین میزان مواد مغذی و ویتامین ها در آن وجود دارد از آن جدا شده است. به همین دلیل توصیه می شود برای انتقال خواص فوق العاده برنج به بدن خود از برنج قهوه ای استفاده کنید. شاید برنج قهوه ای طعم، عطر و کیفیت پخت برنج سفید را نداشته باشد اما از لحاظ ارزش غذایی بسیار عالی است و در واقع استفاده از این برنج برای کودکان، نوجوانان، افراد میانسال حتی افراد مسن بسیار ضروری است. برنج سفید محصولی برای تهیه غذاهای معمولی و برنج قهوه ای محصولی برای تهیه غذاهای مفید است. اینکه کدام برنج برای پخت بهتر است بستگی به ذائقه شما دارد. ولی با این حال توصیه می شود برای مصرف برنج در خانواده برنامه غذایی تعریف کنید، و بر همین اساس سعی کنید که از هر دو نوع برنج های سفید و قهوه ای و حتی گونه های دیگر برنج مثل برنج قرمز نیز در سبد غذایی خود استفاده کنید، تا ضمن داشتن خانواده ای سالم بتوانید، رضایت و سلامت آنها را با هم داشته باشید.

ارزش غذایی و مواد معدنی موجود در برنج

ارزش غذایی در ۱۰۰ گرم	
کالری	۱۱۱ گرم
چربی کل	۰.۹ گرم ۱%

چربی اشباع	۰.۲ گرم ۱٪
چربی اشباع نشده	۰.۳ گرم
کلسترول	۰ میلی گرم ۰٪
سدیم	۵ میلی گرم
پتاسیم	۴۳ میلی گرم ۱٪
کربوهیدرات کل	۲۳ گرم ۷٪
فیبر رژیمی	۱.۸ گرم ۷٪
قند	۰.۴ گرم
پروتئین	۲.۶ گرم ۵٪
کلسیم	۱٪
آهن	۲٪
ویتامین B۶	۵٪
منیزیم	۱۰٪

کربوهیدرات ها

عمده ترین ترکیب تشکیل دهنده برنج، کربوهیدرات(در قالب نشاسته) است که ۹۰٪ وزن یک دانه را شامل می شود. همچنین بیش از ۸۷ درصد کالری یک دانه برنج نیز در کربوهیدرات ها نهفته است. نشاسته رایج ترین کربوهیدرات خوراکی است که از دو نوع گلوکوز به خصوص با نام های آمیلوز و آمیلوپکتین تشکیل شده است. این دو نوع گلوکوز موجود در برنج دارای خواص تغذیه ای متفاوتی هستند و در هضم برنج نقش بسزایی ایفا می کنند. به عنوان نمونه، دانه های برنج سرشار از آمیلوز در هنگام پخته شدن به یکدیگر نمیچسبند و به اصطلاح شفته نمی شوند. این نوع برنج همچنین از برخی فیبر های مفید بهره می برد که هضم نشاسته را به تاخیر انداخته و سبب می شود فرد مدت طولانی تری احساس سیری داشته باشد. جالب است بدانید که برنج سرشار از آمیلوپکتین (که در عین حال از میزان کمتری آمیلوز برخوردار است) پس از پخته شدن به راحتی شفته شده و خاصیت چسبندگی بالایی دارد. دقیقا همین ویژگی سبب شده است که از این نوع در تهیه بلغور برنج و همچنین پودینگ برنج بیشتر استفاده شود. ویژگی بخصوصی که آن را به وعده غذایی اصلی و البته محبوب کشور های شرق آسیا تبدیل کرده است. هضم آسان یکی دیگر از خواص تغذیه ای برنج های سرشار از آمیلوپکتین است که بر خلاف باور عامیانه، صرفا برای سلامتی مفید نیست و با افزایش غلظت قند خون، مشکلات متعددی برای مبتلایان به دیابت ایجاد می کند. بنابراین توصیه می شود پیش از خرید برنج، حتما به خواص تغذیه ای آن دقت کنید تا از بروز چنین مشکلاتی جلوگیری شود.

فیبر

یکی دیگر از تفاوت های عمده برنج سفید و قهوه ای، میزان فیبر موجود در آن ها است به نحوی که برنج قهوه ای شامل ۱.۸٪ فیبر می باشد در حالی که این میزان در برنج سفید تنها ۰.۳٪ است. میزان یک کربوهیدرات بخصوص که دیر تر هضم می شود نیز یکی دیگر از تفاوت های برنج سفید و قهوه ای می باشد. این نوع نشاسته علاوه بر آن که سبب رشد و تکثیر یک گونه باکتری مفید در معده می شود، منجر به تشکیل یک نوع آمینو اسید خاص در روده به نام «بوتیرات» می شود که نقش بسزایی در عملکرد بهینه دستگاه و همچنین جلوگیری از ابتلا به سرطان روده ایفا می کند. لازم به یادآوری است که سبوس برنج نیز منبعی سرشار از فیبر می باشد و مصرف آن می تواند تا حد زیادی برخی از خواص برنج قهوه ای

را پوشش دهد.

ویتامین ها و مواد معدنی

ارزش غذایی برنج تا حد زیادی به نحو پخت و همچنین سرو آن بستگی دارد. بخش عمده مواد معدنی در سبوس و جوانه برنج یافت می شود که جزئی از برنج قهوه ای است. منگنز: یک ماده معدنی است که در برخی گروه های غذایی مخصوصا دانه های غلات وجود دارد. منگنز نقش ویژه ای در عملکرد متابولیسم بدن و همچنین کارکرد بهینه آنتی اکسیدان های سیستم ایمنی ایفا می کند. منیزیم: یکی از آن دسته مواد معدنی است که تنها در برنج قهوه ای یافت می شود و وجود میزان کافی آن موجب عملکرد بهینه سیستم ایمنی بدن می شود. گروهی از پزشکان در تازه ترین تحقیقات خود پی برده اند که کمبود منیزیم تاثیر چشمگیری در ابتلا به بیماری های مزمن دارد. مس: تقریبا در تمامی انواع دانه های غلات یافت می شود و نقش بسزایی در پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی ایفا می کند. میزان مس در رژیم های غذایی بسیاری از کشور های اروپایی و همچنین آمریکای شمالی، کمتر از میزان استاندارد گزارش شده است. برنج سفید و قهوه ای مهم ترین انواع برنج ایرانی هستند که تفاوت های عمده ای با یکدیگر دارند. در ادامه مقاله قصد داریم ویژگی های این دو نوع را بررسی کنیم تا تصمیم گیری بهتری هنگام خرید برنج داشته باشید.



حال به تعدادی از خواص خیلی خوب این برنج می پردازیم:

۱- برنج قهوه ای چاقی را کاهش می دهد.

این برنج با داشتن منگنز به سنتز چربی بدن کمک می کند و مانع از توده ای شدن، جمع شدن چربی بدن و افزایش وزن و چاقی بدن می شود. این برنج با افزایش فعالیت یکی از آنزیم های آنتی اکسیدانی به نام **گلوتاتیون پرواکسیداز** در بدن به افزایش سطح چربی مفید بدن (HDL) کمک می کند.

۲- برنج قهوه ای نقش آنتی اکسیدانی دارد.

این برنج با داشتن خواص آنتی اکسیدانی قوی که دارد در برابر خواص اکسیداسیونی که به سلول های بدن آسیب می رساند مقاومت می کند و به عبارتی در برابر رادیکال های آزاد حاصل از فعالیت های انرژی زای حاصل از سوخت و سازها به پیشگیری از بیماریهایی چون سکته قلبی کمک زیادی می کند.

۳- در سلامتی سیستم گوارش مفید است.

برنج قهوه ای فیبر دارد که به هضم بهتر غذا کمک می کند و باعث سیری معده می شود و مانع از بیوست و کولیت روده می گردد. **سبوس** موجود در این برنج از جذب رطوبت و اسید در معده که سبب التهاب و تورم آن می شود جلوگیری می کند.

۴- برای سلامتی قلب و عروق موثر است.

برنج قهوه ای با داشتن **سلنیم** فراوان برای کاهش فشار خون، جلوگیری از گرفتگی دیواره عروق (تصلب شرائین) و سلامت قلب مفید است.

۵- به افزایش کلسترول خوب بدن کمک می کند.

برنج قهوه ای با افزایش متابولیسم لیپیدها و گلوکز بدن به حفظ چربی های مفید بدن کمک می کند. و با داشتن یک آمینو اسید به نام **گاما آمینوبوتیریک (گابا)** باعث کاهش تری گلیسیرید موجود در کبد افراد الکلی می شود.

۶- اثر ضد سرطانی دارد.

برنج قهوه ای با داشتن فیبر و فنل های ضروری **تریپتین، کافئیک اسید و فرولیک اسید** بیشتر نسبت به برنج سفید خواص ضد سرطانی قوی دارد بطوریکه از چسبیدن سموم سرطانی به دیواره های روده جلوگیری و آنها را خارج می کند. مانع از بروز سرطان روده بزرگ ، پستان و خون در بدن می شود. جوانه برنج قهوه ای هم خاصیت ضد سرطانی خوبی دارد.

۷- به بهبودی سیستم مغزی کمک می کند.

برنج قهوه ای دارای ویتامین B ، منگنز و ویتامین E است که به بهبود عملکرد مغز کمک می کنند. منگنز با تنظیم فعالیت کلسیم در مغز از تجمع زیادی آن جلوگیری و مانع از اختلالات مغزی و باعث آرامش اعصاب و عضلات می شود و ویتامین E هم یک نقش مهمی در مقابله با بیماریهای مغزی دارد. این بیماریها حاصل حمله های بیولوژیک به ارگانیزیم بدن است.

۸- برای جلوگیری از بیماری آلزایمر مفید است.

برنج قهوه ای با داشتن منبع قوی از اسید گاما آمینو بوتیریک (کابا) در پیشگیری از بیماریهای عصبی چون آلزایمر موثر است. از جوانه این برنج هم برای کنترل آنزیمهای مربوط به بیماری آلزایمر و سایر اختلالات مغزی مانند زوال عقل و فراموشی استفاده می کنند.

۹- برای سلامت روان مادران شیرده موثر است.

این برنج برای کاهش فشارهای روانی و استرس در زنان شیرده و پرستاران خیلی موثر است و بدخلقی و افسردگی آنها را تقلیل می دهد. بطوریکه توانایی بدن فرد را در مقابل عوامل تنش زا و روحی روانی بالا می برد.

۱۰- در درمان بی خوابی و اختلالات اضطرابی مفید است.

جوانه برنج قهوه ای خاصیت ضد افسردگی دارد و دارای اسیدهای آمینه مهمی چون گلیسرین ، گلوتامین و کابا است که فعالیت انتقال دهنده های عصبی مرتبط به پیام های استرس ، افسردگی و نگرانی را کنترل و کاهش می دهد و سبب آرامش فرد می شود. و یا با داشتن منبع غنی از ملاتونین یا هورمون خواب به تمدد اعصاب و افزایش کیفیت خواب فرد کمک می کند.

۱۱- برای سلامت استخوان موثر است.

این برنج با داشتن منیزیم و کلسیم به رشد و تقویت استخوان های بدن کمک می کند و منیزیم مانع از دیمیینه شدن (التهاب میلین های محافظ الیاف عصبی در بدن) می شود.

موارد دیگری از خواص این برنج هم وجود دارد که به اختصار بیان می شود:

- برای تقویت ذهن و بدن انسان موثر است.
- با داشتن مواد خوراکی غنی از فولات برای رشد سلامتی جنین در دوران بارداری مفید است.
- با داشتن آنتی اکسیدان فرولیک اسید برای پیشگیری از پیری پوست موثر است.
- مانع از ریزش مو می شود.
- برای درمان بیماریهای پوستی چون پسوریازیس مفید است.
- برای درمان پوکی استخوان و آرتروز خیلی موثر است.
- برای درمان دیابت اثربخش است.
- تقویت سیستم ایمنی بدن

روش نگهداری

این برنج به مدت شش ماه تا یک سال در ظرف دربسته بندی های استاندارد در دمای معمولی قابل نگهداری است . شرایط نگهداری برنج پخته شده خیلی مهم است و عدم رعایت آن باعث می شود که آلوده به باکتری به نام **باسیلوس سرئوس** شود که حتی با گرم کردن هم مسمومیت غذایی ایجاد می کند. برنج پخته شده نباید در دمای اتاق نگهداری شود و در یخچال بهتر است و بیشتر از یک بار هم گرم نشود.

موارد مصرف برنج قهوه ای :

توصیه میشود ورزشکاران و افرادی که به دنبال تناسب اندام هستند این برنج را در سبد غذایی روزانه خود بگنجانند. این برنج در درمان و پیشگیری بیماری هایی اعم از دیابت، فشار خون نقش بسیار مهمی دارد. با استفاده از این برنج همانند برنج سفید میتوان غذاهای بسیار لذیذ درست کرد غذاهایی که ارزش مواد مغذی آن خیلی بیشتر از برنج سفید است مانند پودینگ، سالاد با سبزیجات، مخلوط آن با مرغ و ...

روش های پخت برنج قهوه ای :

این برنج دارای سبوس خیلی بیشتری نسبت به برنج سفید است از زمان پخت بالاتری برخوردار است. به ازای یک فنجان برنج قهوه ای ، دو فنجان آب اضافه می شود و زمان پخت آن حدود ۳۰ الی ۴۰ دقیقه است و نیاز به آبکشی هم نیست چون با این کار خواص زیادی از آن از بین می رود. بهتر است قبل از پختن برای مدتی خیسانده شود که باعث می شود پخت آن بهتر انجام گردد. طرز پخت کته روی گاز : به ازای ۱ لیوان برنج به ۲ لیوان آب نیاز دارید. ابتدا برنج را شسته و اجازه دهید به مدت ۳۰ دقیقه در آب بماند و سپس قاشق چایخوری نمک به آن اضافه کنید و ۴۵ دقیقه تا ۱ ساعت روی حرارت کم قرار دهید. بعد از آنکه که برنج دم کشید از روی حرارت بردارید و بعد از ۱۵ دقیقه میل نمایید. لازم به ذکر است هنگام پخت این برنج آب زیادی به آن نیفزایید زیرا دانه های برنج به هم میچسبند و همچنین به دلیل یک نوع روغن خاص در این برنج از خرید نوع مانده آن خود داری کنید.

طرز پخت در فر :

ابتدا فر را با دمای ۱۸۰ درجه روشن کنید. لیوان برنج را با دو لیوان آب و قاشق چای خوری نمک و قاشق غذاخوری کره باهم مخلوط کنید و در قالب بریزید و روی قالب را با فویل بپوشانید. به مدت ۱ ساعت در طبقه وسط فر قرار دهید تا آماده شود. قالب را از فر بیرون بیاورید و بعد از ۱۰ دقیقه فویل را باز کنید و غذا را نوش جان نمایید.

سوالات متداول در مورد برنج قهوه ای

آیا برنج قهوه ای واقعا قهوه ای است؟

بله این برنج رنگی کدر تر از برنج سفید دارد و رنگ اصلی آن یک رنگ سفید مایل به قرمز یا قهوه ای است.

چرا برنج قهوه ای به این رنگ درآمده است؟

این برنج چیزی جدا از برنج سفید نیست و تفاوت آن با برنج سفید تنها در شیوه فرآوری است. برنج سفید در طب فرآیند تولید بعد از جداسازی پوسته اول سبوس هم از روی دانه ها تراشیده میشود اما این برنج تنها پوسته اول آن از روی دانه جدا می شود

چرا برنج قهوه ای تولید می شود؟

برنج محصولی است که در پوسته دوم آن مواد و ویتامین های بسیاری وجود دارد که در مغز برنج نیست، بدین ترتیب می توان با عدم جداسازی سبوس مواد مفید را روی دانه های برنج حفظ کرد و آنها را با خوردن برنج به بدن تزریق کرد.

با کدام نوع برنج می توان برنج قهوه ای را تولید کرد؟

شالیکاران و تولیدکنندگان می توانند از انواع برنج برای تولید این محصول استفاده کنند. زیرا برای تولید این برنج فقط باید سبوس را از روی دانه ها جدا نکرد.

این برنج در کدام کشورها تولید و استفاده می شود؟

باید گفت غذای بیش از نیمی از مردم دنیاست و در کشورهای مثل هند و بنگلادش به عنوان برنج مرغوب و اصلی مردم مورد استفاده قرار می گیرد.

آیا این برنج دارای شیوه و دستورالعمل پخت خاصی است؟

خیر، شیوه پخت آنها به مانند برنج های سفید است، فقط برای پخت آن مقدار آب بیشتری نیاز است. و می توان آن را در اجاق گاز، پلوپز، فر و ماکروفر پخت کرد.

آیا ماندگاری برنج قهوه ای کمتر از برنج سفید است؟

بله همینطور است. وجود چربی ها، ویتامین ها و املاح بیشتر در این برنج مرغوب باعث شده که ماندگاری آنها حدود نصف برنج سفید باشد. یعنی اگر بتوان یک برنج سفید را به مدت دو سال انبار نمود، این میزان برای این برنج به مدت یکسال امکان پذیر است.

در کدام ظرف ها بهتر می توان این برنج را نگهداری کرد؟

این برنج مرغوب محصولی است که به مانند برنج های سفید، از قابلیت نگهداری درون کیسه های نخی و پارچه ای برخوردار است.

برنج قهوه ای چیست؟

برنج قهوه ای محصولی است که نسبت به برنج سفید دارای ویتامین های بیشتری است. برای تهیه این برنج، همان برنج سفید را پس از برداشت از شالیراز حرارت می دهند. این کار باعث می شود که مواد مقوی موجود در پوسته شلتوک برنج به مغز آن منتقل شود و برنج رنگ قهوه ای به خود بگیرد. به علت اینکه این کار به وسیله حرارت انجام می شود به این

محصول برنج پیش پخت نیز می گویند.

برنج قهوه ای ایرانی بهتر است یا برنج قهوه ای خارجی؟

برنج قهوه ای محصولی است که در ایران و بسیاری از کشورهای شرق آسیا تولید می شود و به همین دلیل می توان انواع ایرانی و خارجی آن را در بازار مشاهده کرد. از آنجائیکه بسیاری از برنج های خارجی موجود در بازار به صورت قاچاقی وارد می شوند و از کیفیت بهداشتی آنها اطلاعی در دست نیست توصیه می شود از برنج قهوه ای ایرانی خرید کنید زیرا در ایران ارقام باکیفیتی از این برنج تولید می شود.

برنج قهوه ای رو با چی بخوریم؟

برنج قهوه ای محصولی است که تاکنون هیچ گونه منع غذایی در مورد آن صورت نگرفته و به همین دلیل می توان این برنج را به مانند برنج سفید با هر محصولی استفاده کرد.

چرا باید برنج قهوه ای بخوریم؟

برنج قهوه ای محصولی است که نسبت به برنج سفید مواد مغذی زیادی دارد. در حالت کلی کالری این برنج نسبت به نوع سفید بیشتر است و به عنوان یک غلات کامل شناخته می شود. این محصول می تواند با ویتامین های مفید خود از بروز بیماری هایی چون سکتته های قلبی و مغزی و همچنین چربی خون جلوگیری کند.

نکات مهم در خرید برنج قهوه ای چه هستند؟

برنج قهوه ای محصولی است که به دلیل روش تولید خواص ویتامین های مختلفی در درون آن وجود دارد و به همین دلیل اگر به صورت درست نگهداری نشود، دچار خرابی آن می شود. به همین دلیل بهتر است در زمان خرید برنج عطر و طعم آن را مورد آزمایش قرار داده و از خرید محصولات کهنه پرهیز کنید و به تاریخ انقضای آن دقت کنید.

راه های تشخیص مرغوبیت برنج قهوه ای

برنج قهوه ای معمولی کیفیت عطری بهتری نسبت به برنج سفید دارد. در زمان خرید می توان با سابیدن این برنج در کف دست و تست عطر و طعم آن از مرغوبیت این برنج اطمینان حاصل نمود. همچنین به کیسه های این برنج توجه شود اگر دچار چربی بیش از حد بود از خرید این محصول خودداری کنید.

بهترین مرکز خرید برنج قهوه ای درجه یک

برنج قهوه ای محصولی است که در بازار می توان انواع ایرانی و خارجی آن را مشاهده کرد. برای خرید برنج قهوه ای ایرانی توصیه می شود از مراکز معتبر که این محصول را عرضه می کنند، خرید نمایید. تولیدی گیلان کشت یکی از بهترین مراکزی است که می توان برنج قهوه ای ایرانی را از آن خرید کرد.

آیا مصرف مداوم برنج قهوه ای باعث چاقی می شود؟

برنج قهوه ای محصولی است که می توان از آن برای کاهش وزن استفاده کرد. برنج محصولی است که افراد حساس به چاقی در مصرف آن وسواس دارند اما برنج قهوه ای به دلیل شیوه تولید حاوی مقدار زیادی فیبر است که این فیبرها باعث

ایجاد احساس سیری و در نتیجه دریافت کمتر کالری در طول روز خواهد شد، و این امر در کاهش وزن افراد تاثیر بسزایی خواهد داشت.

چگونه و بدون واسطه برنج قهوه ای بخریم؟

برنج قهوه ای محصولی است که در بازارهای سنتی می توان آن را تهیه کرد اما در این شیوه شما قطعا آن را با چندین دست واسطه خریداری می کنید برای خرید بی واسطه این محصول توصیه می شود از شرکت های تولیدی مثل شرکت گیلان کشت آن را خرید کنید. برای اینکار می توانید به فروشگاه اینترنتی این شرکت سر بزنید و یا از نمایندگی های این شرکت در سرتاسر ایران خرید کنید.

خواص برنج قهوه ای در طب سنتی

این برنج محصولی است که همواره در طب سنتی در مورد سرد یا گر بودن طبع آن اختلافاتی وجود داشته اما چیزی که مشخص است این می باشد که این برنج، اگر به صورت کته پخته شود طبعی گرم و اگر به صورت آب پز و دم کرده درست شود طبعی سرد دارد. از پودر این برنج برای جلوگیری از ریزش مو و همچنین جلوگیری از سفید شدن موها استفاده می شود.

آیا این برنج زودتر از برنج سفید احتمال خرابی فاسد شدگی دارد؟

این برنج به دلیل اینکه تمامی املاح و ویتامین های موجود در پوسته برنج را داشته و از طرفی به عنوان یک برنج نیمه پخت شناخته می شود زودتر از برنج سفید احتمال خرابی و فاسد شدن دارد و بهتر است این محصول را در جای خشک و خنک و نهایتا با ماندگاری یک سال نگهداری شود.

برنج سفید برای بدنسازان مفیدتر است یا برنج قهوه ای؟

این برنج نسبت به برنج سفید مواد مقوی بیشتری دارد. این نوع از برنج به دلیل داشتن سبوس و ویتامین های مختلف، جزء غلات کامل به حساب می رود و نسبت به انواع دیگر غلات ها کربوهیدرات های بیشتری دارد. از آنجائیکه برای بدنسازی نیاز به ویتامین های مختلف است، توصیه می شود از این برنج به جای برنج سفید استفاده شود.

چگونه شوره سر با مصرف برنج قهوه ای درمان کنیم؟

این برنج سرشار از سبوس های مختلف است و از قدیم استفاده از سبوس برنج به صورت خوراکی و یا استفاده به صورت خمیری و ماسک برای پوست و مو استفاده می شد. این برنج سرشار از گروه ویتامین های گروه A،B، E و مواد مغذی فراوانی چون آهن، کلسیم، منیزیم، منگنز، روی، مس و اسیدهای چرب است و به همین دلیل می توان برای درمان شوره سر از آن استفاده کرد.

آیا این برنج یک برنج اصیل ایرانی است؟

این برنج محصولی است که عمدتا در شرق آسیا و در کشورهایی مثل تایلند و بنگلادش تولید و مصرف گسترده داشته و در ایران نیز از قرن ها قبل این محصول تولید می شده اما به دلیل ذائقه خاص ایرانیان، برنج سفید کاربرد و محبوبیت بیشتری دارد.

پروتئین برنج قهوه ای مفید است یا مضر؟

این برنج به عنوان منبع خوبی از پروتئین شناخته می شود. پروتئین موجود در ایران برنج در زمره پروتئین های مفید است و تمامی اسیدهای آمینه مورد نیاز بدن در آن وجود دارند.

آیا زمان پخت برنج قهوه ای با زمان پخت برنج سفید فرق دارد؟

این برنج برای اینکه پوسته بیرونی آن از پوسته نوع سفید ضخیم تر است برای پخت به زمان بیشتری احتیاج دارد بهتر است قبل از پخت این برنج حداقل به میزان ۴۵ دقیقه الی یک ساعت آن را خیس کنید. توجه داشته باشید این محصول به دلیل اینکه نیم پخته است و می توان آن را به صورت کته و یا دم کرده پخت.

روش تهیه ماسک صورت از برنج قهوه ای برای جوان سازی پوست

این برنج محصولی است که به دلیل داشتن اسیدهای لینولئیک، اسکوالین و آنتی اکسیدان برای زیباسازی پوست بسیار مفید است. برای تهیه ماسک صورت از این محصول به سه قاشق غذاخوری برنج قهوه ای، یک قاشق شیر و یک قاشق عسل نیاز است. برای تولید ماسک صورت ابتدا برنج را به مدت ۵ دقیقه جوشانده و سپس آب آن را صاف کرده و نگه دارید. پس از آن عسل و شیر را به برنج اضافه کنید و مخلوط کرده و به عنوان ماسک بر روی صورت خود قرار دهید و تا زمان خشک شدن آن صبر کنید. در پایان صورت خود را با آب صاف شده از برنج بشویید.

روش تهیه ماسک صورت از برنج قهوه ای برای درمان جوش های پوستی

این برنج محصولی است که از آن برای لایه برداری پوست و درمان جوش های پوستی استفاده می شود. برای تهیه ماسک یک قاشق غذاخوری سبوس را با قاشق غذاخوری ماست مخلوط کنید و سپس از آن به حالت استراحت به مدت ۱۰ دقیقه روی صورت بگذارید و پس از آن به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه به صورت دورانی یا مالشی روی پوست بمالید. این کار را به صورت یک روز در میان انجام دهید تا جوش های صورت خوب شود.

خواص ویژه برنج قهوه ای بر سنگ صفر چیست؟

این برنج محصولی است که برای درمان صفر نیز کاربرد دارد. این محصول دارای ترکیبات آنتوسیانین است و این ماده می تواند چربی های بد موجود در خون را خنثی کند و از آنجایی که یکی از دلایل مهم سنگ صفر تجمع کلسترول است در نتیجه می توان با استفاده از این برنج از بروز سنگ صفر جلوگیری کرد.

جایگاه مصرف این برنج در دنیا چگونه است؟

این برنج به صورت گسترده در شرق آسیا تولید می شود و برنج اصلی مردم این ناحیه است. همچنین این برنج در کشورهای مختلفی از جمله آمریکا به صورت گسترده مصرف می شود.

آیا مصرف زیادی برنج قهوه ای ضرر دارد؟

این برنج محصولی است که تاکنون گزارشی سویی در مورد مصرف آن ارائه نشده است. بنابراین اگر این برنج از سلامت کیفی و بهداشتی برخوردار باشد هیچگونه منع غذایی و ضرری نخواهد داشت.

برنج رژیمی چیست؟

این برنج در واقع همان برنج رژیمی است که به صورت نیم پخت تولید می شود. این برنج به دلیل داشتن ویتامین های مختلف محصولی مقوی است و به همین دلیل به آن برنج رژیمی می گویند. برای مثال این محصول در کاهش وزن کاربرد دارد.

چرا باید مصرف برنج قهوه ای را به برنج سفید ترجیح بدهیم؟

این برنج محصولی است که انواع ویتامین ها و مواد معدنی دیگر در آن وجود دارند که همگی آنها برای سلامتی و رشد بدن ضروری هستند. همچنین تاکنون گزارشی مبنی بر مضر بودن این برنج ثبت نشده به همین دلیل مصرف این محصول بر برنج سفید توصیه می شود.

آیا منع مصرفی برای برنج قهوه ای وجود دارد؟

این برنج محصولی است که هیچگونه منع مصرفی ندارد زیرا تاکنون هیچگونه منعی برای مصرف آن در سرتاسر دنیا گزارش نشده است.

فله ای بخیریم با برنج بسته بندی؟

این برنج محصولی است که در بازار به صورت بسته بندی و فله ای موجود است. برنج فله ای قطعا بیشتر از نوع بسته بندی در معرض شرایط محیطی و از دست دادن کیفیت اولیه است به همین دلیل بهتر است نوع بسته بندی آن تهیه شود.

برنج قهوه ای چگونه تولید می شود؟

این برنج در واقع همان برنج سفید است. اگر برنج پس از برداشت و قبل از پوست گیری حرارت ببیند مواد مغذی آن به دانه برنج منتقل می شوند و برنج رنگ قرمز مایل به قهوه ای به خود می گیرد و به همین دلیل به آن برنج قهوه ای می گویند.

قیمت برنج قهوه ای بیشتر است یا برنج سفید؟

این برنج همانند برنج سفید دارای کیفیت ها مختلف و در نتیجه قیمت های مختلفی است اما به طور معمول قیمت آن از برنج معمولی بالاتر نیست.

مقایسه ارزش غذایی برنج قهوه ای و برنج سفید

برنج قهوه ای محصولی است که نسبت به برنج سفید لایه های کمتری از پوست آن برداشته می شود و به همین دلیل ارزش غذایی بالاتری دارد. به طور کلی در طی فرآیند تبدیل برنج قهوه ای به برنج سفید، ۶۷٪ ویتامین B۳ و ۸۰٪ ویتامین B۱ و ۹۰٪ ویتامین B۶، نصف منگنز، نصف فسفر، ۶۰ درصد آهن و تقریبا تمامی فیبرهای محلول و اسیدهای چرب ضروری موجود در آن از دست می روند.

[aiovg_video id=۴۴۴۴]

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

[gilankesht-phone-number num=۰۹۹۰۶۶۴۴۵۰۰]