

طرز تهیه جوانه برنج قهوه ای در خانه

برنج یکی از غذاهای مورد علاقه ی مردم در تمام دنیا است. در بسیاری از کشور ها، همانند کشور ما، برنج از غذاهای اصلی مردم می باشد. بیشتر غذاهای ما ایرانی ها در کنار برنج سرو می شوند. برنجی که اغلب ما ایرانی ها از آن استفاده می کنیم، برنج سفید می باشد. اما [برنج قهوه ای](#) چیست و جوانه برنج قهوه ای چه مصارفی دارد؟ برنج قهوه ای همان برنج سفید است اما تفاوت های کوچکی با آن دارد. هر دانه ی برنج در چند لایه پوست نازک قرار گرفته است؛ هنگامی که برنج را می چینند و دانه های آن را از ساقه جدا می نمایند، تمام پوست ها را از برنج جدا و به اصطلاح برنج را سفید می کنند. اما برای تهیه برنج قهوه ای، لایه ای از پوست برنج را جدا نمی کنند و به آن کمی حرارت می دهند و سپس یکی از پوست ها را جدا می نمایند. این حرارت دهی که با بخار آب صورت می گیرد موجب می شود رنگ برنج پس از جداسازی پوستش، کمی تیره و قهوه ای رنگ شود. همچنین این امر سبب می شود مواد مغذی و ویتامین های موجود در پوست برنج، به لایه ی بعدی و به خود دانه ی برنج منتقل گردد. از آنجایی که پوست برنج حاوی مواد معدنی و مغذی بسیار زیادی می باشد از این رو برنج قهوه ای پر خاصیت تر از برنج سفید است. در بسیاری از کشور های آسیای شرقی، برنج قهوه ای هنوز هم جایگزین برنج سفید می باشد. از این رو بسیاری از افراد معتقدند یکی از دلایل زیبا و شفاف بودن پوست مردم آسیای شرقی، استفاده ی آن ها از برنج قهوه ای می باشد.



چگونه می توان جوانه برنج قهوه ای را تهیه کرد

اما جوانه برنج قهوه ای چیست و چه مصارفی دارد؟ برای تهیه ی جوانه برنج قهوه ای در خانه کافیهست یک فنجان از برنج قهوه ای را در ظرفی پر از آب بریزیم. پس از دوازده ساعت، آب برنج را عوض می کنیم و مجددا ظرف را پر از آب می کنیم. مجددا پس از دوازده ساعت، دوباره آب برنج را تعویض می کنیم. همین عمل را بین دو تا سه بار تکرار می کنیم. کم کم

برنج جوانه می زند. در بسیاری از مواقع جوانه زدن برنج بیش از سه روز به طول می انجامد. هنگامی که برنج جوانه زد می توان آن را در یخچال نگه داری نمود. بسیاری از مردم جوانه برنج را خشک و یا به صورت پودر درآورده و در طبخ برخی از غذاها و یا هنگام سرو سالاد از آن استفاده می کنند. جوانه زدن برنج سفید در زمان کوتاه تری رخ می دهد اما به طور کلی، این فرآیند به جنس دانه برنج بستگی دارد. این جوانه خواص فراوانی دارد؛ در ادامه به فواید و موارد مصرف آن می پردازیم.



جوانه برنج قهوه ای چه خواصی دارد

جوانه برنج قهوه ای سرشار از مواد معدنی و ویتامین های ضروری برای حفظ سلامت می باشد. از جمله ویتامین های موجود در جوانه برنج قهوه ای می توان به ویتامین های گروه ب اشاره کرد که موجب حفظ سلامت پوست، مو و اعصاب

می‌گردد. از دیگر خواص این جوانه، مقوی بودن و چاق کننده بودن آن است. مصرف جوانه برنج قهوه ای در بهبود لاغری مفرد نقش بسزایی دارد. این جوانه برای افراد مبتلا به دیابت جایگزین مناسبی برای برنج سفید می‌باشد. همچنین به دلیل داشتن مقدار بالایی از آنتی‌اکسیدان، سبب جلوگیری از مبتلا شدن به سرطان می‌گردد. آنتی‌اکسیدان موجود در جوانه برنج قهوه ای از حملات قلبی نیز جلوگیری می‌نماید. این جوانه حاوی ماده ای ارزشمند به نام اسید گاما آمینوبوتیریک می‌باشد. این ماده از ابتلا به بیماری‌هایی مانند آلزایمر و دیگر بیماری‌های مربوط به سیستم اعصاب جلوگیری می‌کند. فیبر از دیگر ماده‌های ارزشمند موجود در برنج قهوه ای و جوانه اش می‌باشد. فیبر موجب حفظ سلامت دستگاه گوارش می‌گردد. مصرف این ماده ی غذایی ارزشمند، برای سلامت دستگاه گوارش و جلوگیری از ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارش ضرورت دارد. از دیگر فواید بی نظیر جوانه برنج قهوه ای می‌توان دارا بودن ملاتونین، یا هورمون خواب، و وجود دو ماده ی مهم به نام‌های گلوتامین و گلیسیرین را نام برد که سبب بهبود افسردگی و استرس می‌گردند.



موارد مصرف جوانه برنج قهوه ای

مصرف برنج قهوه ای و جوانه برنج قهوه ای به شکل‌های مختلف، فواید مهمی برای سلامت و زیبایی بدن دارد. بسیاری از افراد برنج قهوه ای و جوانه برنج قهوه ای را مانند برنج سفید در سبد غذایی خود جای داده‌اند. امروزه در کشور ما نیز برنج قهوه ای بیشتر شناخته شده است و می‌توان آن را از مراکز فروش برنج مانند فروشگاه اینترنتی برنج گیلان کشت تهیه و خریداری نمود. علاوه بر طبخ و سرو این برنج به عنوان یک غذای کامل و یا در کنار وعده‌های اصلی غذا، از جوانه برنج قهوه ای و از پوست برنج، برای تهیه ی انواع ماسک‌های صورت و بدن استفاده می‌شود. می‌توان جوانه را خشک و به صورت پودر درآورد و در ساختن انواع ماسک از آن استفاده کرد. به عنوان مثال، ترکیب این جوانه با شیر و عسل، ماسکی مغذی برای پوست تشکیل می‌شود که سبب جوانسازی و شفافیت پوست می‌گردد. از جوانه برنج قهوه ای به عنوان دم نوش نیز استفاده می‌کنند. دم نوش ان جوانه برای بهبود خواب و درمان افسردگی مفید می‌باشد. از دیگر

ماسک های مفید می توان ترکیب ماست و پودر جوانه برنج قهوه ای با جوانه گندم را نام برد که برای از بین بردن جوش های صورت و نرمی و لطافت پوست مفید می باشد. از دیگر موارد مصرف این جوانه می توان به دم کرده ی آن اشاره کرد که در تقویت موها نقش چشمگیری دارد. مقداری از جوانه را در آب دم کرده و آب حاصل را روی موها میریزند. ماساژ مو با این دم کرده سبب رشد و تقویت موها می گردد.

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

۰۹۹۰۶۶۴۴۵۰۰