

سبوس برنج چیست و چه خواصی دارد؟

سبوس برنج به پوسته خارجی برنج و یا سلول های خارجی چسبیده به بخش نشاسته ای برنج می گویند که خواص زیادی برای انسان دارد. در برنج سفید با برداشتن بخش زیادی از این سبوس خاصیت آن تقلیل می یابد. برنجی که سبوس روی از روی آن برداشته نشده باشد را [برنج قهوه ای](#) می گویند معمولاً از سبوس برنج به عنوان یک ماده جدا و غنی در غذاها ، نان ، دمنوش ها و موارد دارویی استفاده می شود و طبیعت سبوس برنج معتدل است. سبوس برنج سرشار از مواد آنتی اکسیدانی ، فیبر ، ویتامین های E ، B₆ ، B₅ ، B₂ ، B₁ و موادهای معدنی ، کلسیم ، منیزیم ، منگنز ، آهن ، مس ، روی ، پتاسیم ، سلنیم و اسیدهای چرب ضروری است.



سبوس برنج چیست؟

غلاف و لایه نازکی که بر روی دانه های برنج قرار گرفته است سبوس نامیده می شود. این لایه نازک دارای ارزش غذایی بسیار زیادی است از نظر پزشکی و سلامت نیز می تواند به سلامتی بدن و جسم کمک بسیار زیادی بکند. زمانی که سبوس برنج از دانه های آن جدا می شود در اصل بخش اصلی ارزش غذایی آن دست می رود فقط برنج خوش رنگ سفید شده آن باقی می ماند که تقریباً هیچ ویتامینی در خود نخواهد داشت. سبوس برنج دارای انواع ویتامین های B است. برنج در اصل دارای دو پوسته سفت و محکم است که پوسته اول آن بعد از برداشت کنده شده و پوسته دوم آن که سبوس

اصلی است در مرحله بعدی جدا می شود. برنجی که سبوس روی آن قرار داشته باشد **برنج قهوه ای** نام



دارد.

فرق شلتوک برنج با سبوس برنج :

به طور عادی در برنجکوبی ها ابتدا شالی یا همان برنج کامل با پوسته در دستگاه تمیز کن ریخته و تمیز میشود و پوسته بیرونی شالی که همان شلتوک است جدا می گردد و بعد از آن برنج در دستگاه سفید کن ریخته می شود و پوسته دیگر آن که سبوس نام دارد از برنج جدا میشود. یعنی پوسته بیرونی برنج شلتوک نام دارد و پوسته درونی برنج سبوس نامیده می شود. شلتوک و سبوس سرشار از ویتامین بی است. با مراجعه به متن های دیگر این بخش میتوانید از خواص دیگر سبوس و شلتوک آگاهی پیدا کنید.



سبوس برنج فواید دارویی و درمانی زیادی برای بدن انسان دارد که به شرح زیر بیان می شود:

۱- باعث لاغری می شود.

فیبر فراوان در سبوس برنج اشتهای خوردن را در شخص کاهش می دهد و مانع از پرخوری می شود که در نهایت سبب لاغری فرد می گردد. برای لاغری لازم است در روز ۱۰ گرم سبوس برنج را در یک لیوان آب یا آب میوه مخلوط و میل کنید. یا یک قاشق غذا خوری سبوس برنج را در داخل یک کاسه ماست بریزید و خوب هم بزنید و ده دقیقه قبل از نهار و شام میل کنید. این کار باعث چربی سوزی، لاغری و اندامی مطلوب می شود. در ضمن می توانید یک قاشق غذاخوری پودر سبوس برنج را در یک فنجان شیر گرم مخلوط کرده و ده دقیقه قبل از صبحانه میل بفرمایید که باعث شورو نشاط و لاغری شخص هم می شود.

۲- سبوس برنج باعث خوش چهرگی و پر شدن صورت اشخاص می شود.

وجود مواد نشاسته ای فراوان در سبوس برنج به چاقی چهره شخص کمک شایانی می کند.

۳- به بدنسازی فرد کمک زیادی می کند.

ویتامین B₆ و پروتئین موجود در سبوس برنج انرژی لازم را برای ورزشکاران در تمرینات ورزشی فراهم می کنند و باعث تقویت عضلات می شوند.

۴- فشارخون را کاهش می دهد.

پتاسیم و فیبر موجود در سبوس برنج به تقلیل فشار خون در شخص کمک زیادی می کند.

۵- کلسترول خون را کاهش و مانع از بروز سکتة های قلبی می شود.

وجود آنتی اکسیدان ها و فیبر موجود در سبوس برنج ، کلسترول بالای خون را کاهش می دهند و مانع از اختلالات قلبی می شوند. برای این کار لازم است ۱۲ تا ۸۴ گرم سبوس در روز مصرف شود.

۶- سبب کاهش سرطان می شود.

سبوس برنج با داشتن ویتامین E و آنتی اکسیدان فراوان مانع از بروز سرطان می شود و سلول های سرطانی را از بین می برد.

۷- برای درمان سنگ کلیه مفید است.

فیتیک اسید موجود در سبوس باعث می شود که جذب کلسیم از روده کاهش یابد و این عمل خطر ابتلاء به سنگ کلیه را کم می کند. برای درمان سنگ کلیه ضروری است ۱۰ گرم سبوس دوبار در روز به مدت ۳ تا ۵ سال مصرف شود.

۸- باعث تقویت حافظه می شود.

وجود ویتامین های B_۵ و B_۶ و منگنز در سبوس به بهبود عملکرد مغز کمک زیادی می کنند و خطر ابتلاء به آلزایمر ، زوال عقل و فراموشی را کاهش می دهند.

۹- در درمان کم خونی یا آنمی موثر است.

وجود آهن و ویتامین های B در سبوس به افزایش میزان گلبول های قرمز خون کمک و کم خونی را برطرف می کنند.

۱۰- عامل درمان دیابت می باشد.

وجود فیبر و فیتوسترول ها در سبوس برنج در کنترل قند خون و کاهش آن در افراد مبتلاء به دیابت نوع ۲ خیلی موثرند.

۱۱- برای درمان پوکی استخوان خیلی مفید است.

وجود مواد معدنی فراوان چون منگنز و فسفر در سبوس به درمان پوکی استخوان بخصوص در دوران یائسگی ، کمک زیادی می کند.

۱۲- برای درمان یبوست موثر است.

وجود فیبر فراوان در سبوس برنج به بهبودی حرکات روده کمک زیادی می کند و سبب درمان یبوست می شود.

۱۳- باعث مرطوب کردن و شفافیت پوست صورت و مانع از ریزش مو و تقویت کننده فولیکول ها است.

وجود ویتامین E و مقادیر زیاد آنتی اکسیدان ها در سبوس باعث مرطوب شدن پوست می شود و از خشک شدن پوست در زمستان جلوگیری می کند. یا سبوس برنج با داشتن مواد معدنی فراوان و ویتامین ها باعث پاکسازی پوست ، روش شدن آن و درمان لکه های پوستی می گردد و یا با داشتن آهن و مس به گردش خون در پوست سر کمک کرده و با تقویت فولیکول های مو سبب رشد آن می شود. در ضمن ویتامین B_۵ موجود در سبوس پیاز مو را تحریک کرده و مانع از سفید شدن و ریزش مو می شود و حتی به تدریج موهای سفید را به مشکی تبدیل کرده و سبب رشد و رویش دوباره موها می شود.

ارزش غذایی سبوس برنج در ۱۰۰ گرم

- کالری: ۲۴۶
- چربی: ۷ گرم
- پروتئین: ۱۷ گرم
- قند: ۱.۵ گرم
- کربوهیدرات: ۶۶ گرم
- فیبر: ۱۵ گرم



نحوه استفاده از سبوس برنج

سبوس برنج را به صورت سوپ سبوس ، سبوس دم کرده و یا به صورت پودر در انواع نان ، کوکی و شیرینی ها استفاده می کنند. از سبوس برنج به صورت دمنوش ، عصاره آن و روغن هم استفاده می شود. البته سبوس را به صورت ماسک برای پوست صورت هم استفاده می کنند به این صورت که مقداری از پودر آن را در یک فنجان آب گرم می ریزند و سپس آن را با پنبه یا پد به صورت می مالند و بعد از ۱۵ دقیقه آن را با آب گرم می شویند. یا از ماسک سبوس برنج و شیر و عسل هم برای صورت استفاده می کنند به این صورت که دو قاشق غذاخوری پودر سبوس با یک قاشق عسل طبیعی را در یک فنجان شیر گرم مخلوط می کنند و به پوست صورت می مالند و بعد از ۱۵ دقیقه با آب گرم می شویند. برای مو هم دو

قاشق پودر سبوس برنج را در دولیتر آب به مدت ۱۵ دقیقه می جوشانند بعد از ته نشین شدن ، آب یا عصاره آن را روی پوست یا موی سر می ریزند و ماساژ می دهند.



آیا میشود از سبوس برنج ماسک تهیه کرد؟ چه مزایایی دارد؟

در پاسخ این سوال باید گفت بله این سبوس حاوی بسیاری از مواد مغذی برای پوست صورت است ما در زیر دستور چند ماسک سبوس را تهیه کردیم تا شما صورتی شاداب تر و شفافی داشته باشید.

ماسک سبوس برنج برای جوش صورت :

ابتدا صورتتان را با آب و صابون بشویید و خشک کنید. ۱ قاشق غذاخوری سبوس را با ۲ قاشق غذاخوری ماست مخلوط کنید و به آن ۱۰ دقیقه اجازه استراحت دهید. بعد از آن ماسک را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی پوست به صورت دورانی بمالید پس از آن با آب ولرم بشویید. این کار را هفته ای ۳ تا ۴ بار انجام دهید تا جوش ها کاملا بهبود پیدا کنند.

لایه برداری صورت با سبوس :

از این سبوس به عنوان یک لایه بردار برای پوست های کثیف و جوش های ریز نیز می توانید استفاده کنید. یک قاشق غذاخوری سبوس، یک زرده تخم مرغ، کمی عسل و یک قاشق چایخوری شیر خشک را با هم مخلوط کرده به طوری که تا حد معینی رقیق شود. این خمیر را روی پوست صورت قرار داده به مدت ۲۰ دقیقه به حال خود گذاشته و سپس از روی پوست جدا کنید.

رفع خشکی پوست با استفاده از سبوس :

یکی از عوامل آزار دهنده ای که در افراد شایع است خشکی پوست است به خصوص خشکی پوست دست که باعث میشود بسیاری از کارها را نتوانید انجام دهید. سبوس به دلیل اینکه سرشار از ویتامین بی است میتواند یک داروی خوب برای درمان پوست شما باشد. روش استفاده از سبوس برای رفع خشکی پوست به اینگونه است: ابتدا ۲ قاشق غذا خوری سبوس را با یک لیوان آب بجوشانید و باشد. سبوس از صافی رد کنید اجازه دهید خنک شود و با ۱ قاشق غذا خوری روغن زیتون مخلوط کنید. دستان خود را به مدت ۲۰ دقیقه در آن قرار دهید و سپس با آب ولرم بشویید. این کار را روزی یکبار انجام دهید.

طبع سبوس برنج

با توجه به وجود انواع ویتامین ها، آنتی اکسیدان ها، آهن، منیزیم، منگنز، پتاسیم، فیبرها و اسیدهای چرب می توان گفت که این سبوس دارای یک طبع معتدل است و تقریباً هم افراد گرم مزاج و هم افراد سرد مزاج مشکلی برای استفاده از آن ندارند، بنابراین خوردن این ماده غذایی باعث تغییر مزاج افراد نخواهد شد. البته طبع سبوس را می توان با استفاده از انواع مصلح های سرد و یا گرم عوض کرد و افرادی که تمایل به خوردن مواد غذایی با طبع گرم یا سرد دارند از آن استفاده کنند.

چگونه با سبوس لاغر شویم؟

این سبوس منبع خوبی از فیبر، املاح معدنی، آهن، منگنز، فلوراید، روی و ویتامین های گروه B، E و A می باشد. مصرف روزانه ۳ قاشق غذاخوری سبوس در تناسب اندام و دریافت ویتامین های مورد نیاز بدن نقش اساسی دارد. این پودر معجزه گر را میتوان قبل از هر وعده غذایی همراه با آب و آبمیوه و یا مخلوط با ماست میل نمود.

آیا صحت دارد که سبوس برنج از ریزش مو جلوگیری میکند؟

در پاسخ به این سوال باید بگوییم بله. سبوس برنج همانند یک داروی مقوی برای جلوگیری از ریزش و رویش جدید مو شناخته شده است.

چگونه با سبوس استرس و اضطراب را از خود دور کنیم؟

ابتدا سبوس را داخل قوری ریخته و مقداری آب جوش به آن اضافه کنید و روی حرارت غیر مستقیم مثل سماور یا کتری قرار دهید و اجازه دهید دم بکشد بعد از آن درون استکان ریخته و با کمی عسل مخلوط کنید. این چای به طور شگفت انگیزی باعث می شود اعصاب شما آرام و بدون استرس بخوابید. شما میتوانید این چای را بدن عسل هم میل کنید.

چگونه سبوس را به عنوان دم نوش روزانه استفاده کنیم؟

جهت تهیه دم نوش سبوس ابتدا آب را به نقطه جوش برسانید و دو قاشق غذاخوری سبوس را به همراه تکه های چوب

دارچین، هل و در صورت تمایل مقداری زعفران و آب جوش درون قوری ریخته و مانند چای سیاه دم کنید. این دمنوش خواص بسیاری از قبیل جلوگیری از ریزش مو، بهبود دیابت و فشار خون، آرامش اعصاب و .. دارد که در بالا توضیح دادیم.

سبوس برنج در طب سنتی

در طب سنتی از این سبوس به عنوان پودر معجزه گر یاد میکنند و در بهبود بسیاری از بیماری ها از آن استفاده مینمایند. در طب سنتی برای پایین آورنده چربی خون (کاهنده کلسترول خون)، تقویت کننده اعصاب، درمان بیماری های عصبی و وسواس، تقویت و شادابی پوست صورت و بدن (ضد پیری)، تقویت و پیشگیری از سفیدی مو، لاغر کننده، درمان یبوست و ... استفاده میکنند.

عوارض جانبی مصرف سبوس برنج

- مصرف سبوس برنج به علت داشتن فیبر زیاد برای افرادی که زخم معده و روده و کولیت عصبی روده دارند مناسب نیست.
- افرادی که مشکل بلع دارند از سبوس استفاده نکنند چون ممکن است باعث خفگی آنها شود.
- برای افرادی که حساسیت و آلرژی دارند و باعث خارش و قرمزی پوست در آنها می شود مضر است.
- هنوز بطور کامل مشخص نشده است ولی می گویند برای زنان در دوره بارداری مفید نیست.
- مصرف سبوس برای نوزادان و کودکان مضر است چون سیستم گوارش آنها توان هضم آن را ندارد.

شرایط نگهداری از سبوس برنج

برای جلوگیری از فاسد شدن سبوس برنج مانند تمام مواد خوراکی دیگر که به صورت پودر هستند باید آن را در محیط خشک و با دمای مناسب نگهداری کرد. رطوبت و تابش مستقیم نور خورشید می تواند باعث خراب شدن و غیر قابل مصرف شدن این ماده غذایی شود.

جمع بندی و خلاصه مطالب

برنج سفید با برداشتن لایه های رویی آن در کارخانجات برنجکوبی خواص خیلی مفیدی را از دست می دهد و در واقع این سبوس است که با خواص درمانی و دارویی زیاد از پوسته برنج جدا می شود.

سبوس برنج فواید زیادی برای انسان دارد که بطور خلاصه، بهبود عملکرد مغز، کاهش فشارخون، کاهش قند خون، کاهش چربی های مضر بدن، جلوگیری از اختلالات قلبی، تمدد اعصاب، ضد چاقی، رفع سنگ کلیه، رفع یوکی استخوان، درمان کم خونی و... را می توانیم نام ببریم. البته مصرف زیاد آن هم عوارض دارد و یا مصرف آن برای بعضی از افرادی که زخم معده و روده و کولیت عصبی روده دارند یا برای کودکان و نوزادان و زنان باردار مضر است. برای [خرید سبوس برنج](#) به

بخش محصولات سایت مراجعه کنید [aiovg_video id=۴۵۶۳]

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

[gilankesht-phone-number num=۰۹۹۰۶۶۴۴۵۰۰]