

## هر چیزی که باید در رابطه با برنج دودی بدانیم!

برنج دودی: انواع گوناگونی دارد، که در مقالات پیشین برخی از آن‌ها معرفی کرده‌ایم. در این مطلب قصد داریم به تفاوت‌های برنج سفید و [برنج دودی](#) اشاره کنیم و صحت باورهای درست و غلطی که درباره مصرف آن وجود دارد را بررسی کنیم. در گذشته که روش‌های ضدعفونی کردن و ماندگاری طولانی‌تر مواد غذایی محدود بود، مردم با دودی کردن مواد غذایی مثل گوشت و یا برنج سعی می‌کردند زمان نگهداری آن‌ها تا جایی که امکان دارد افزایش بدهند. ولی دقیقا چرا از این روش استفاده می‌کردند؟ از لحاظ علمی دود حاوی بیش از ۲۰۰۰ نوع ماده شیمیایی هست که برخی از آن‌ها مثل الکل و یا برخی ترکیبات شیمیایی بخصوص، باعث میکروب زدایی و از بین بردن قارچ‌ها می‌شوند. به همین دلیل هم مردم از دودی کردن برای افزایش ماندگاری محصولات غذایی استفاده می‌کردند. با توجه به پیشرفت‌های تکنولوژی، امروز دیگر از دودی کردن برای نگهداری مواد غذایی استفاده نمی‌کنند و شاید تنها فایده آن تنوع ذائقه و تجربه یک طعمی باشد که کمتر تجربه می‌کنیم. برخی افراد گمان میکنند برنج های دودی گونه ای از برنج هستند که به صورت جداگانه کشت میشوند. اما لازم به ذکر است که برنج های دودی همان برنج های عطری کشت شده توسط کشاورزان است که طی مراحل تولید به برنج دودی تبدیل میشوند. برنج های دودی رنگ تیره تری نسبت به برنج های عطری دارند. و دانه های خام و پخته آن عطر دل انگیز دود را به مشام میرساند. افراد زیادی هستند که این برنج را به صورت خالص مصرف میکنند ولی برخی از افراد برنج های دودی را با برنج های عطری مخلوط میکنند و هر دو را کنار هم مصرف مینمایند. [برنج هاشمی](#) دودی یکی از برنج های پر مصرف مردم گیلان است.





## طرز تهیه برنج دودی

برای دودی کردن معمولا کیسه‌های برنج را در اتاق دربسته‌ای قرار می‌دهند و تعدادی هیزم و یا تکه‌های چوب را آن جا می‌سوزانند تا برنج یا هر محصول غذایی دیگری که در آن اتاق وجود دارد، طعم دود را به خود بگیرد. هرچند که آتش زدن هر ماده دیگری هم دود ایجاد می‌کند اما دود حاصل از سوختن چوب، هم بوی ناخوشایندی در مقایسه با سوختن مواد دیگر ندارد هم اینکه در اثر آتش گرفتن برخی مواد مثل ترکیبات پلاستیکی، گازهای سمی متصاعد می‌شود که به هیچ عنوان مصرف آن‌ها برای سلامتی توصیه نمی‌شود. علاوه بر این هر جنس چوبی هم برای دودی کردن برنج توصیه نمی‌شود چون که چوب‌های رنگ شده و یا آن‌هایی که دارای طعم خاصی هستند مثل چوب درخت کاج، هنگام سوختن دودهایی تولید می‌کنند که حاوی ترکیبات سرطان‌زا هست و سلامتی انسان را شدیداً تهدید می‌کنند.



## چرا برنج را دودی می‌کنند؟

به جرأت می‌شود گفت که امروز دیگر برای افزایش ماندگاری برنج، آن را دودی نمی‌کنند و این روش عملاً منسوخ شده است. هر چند که دودی کردن برنج، باعث خشک شدن کامل آن می‌شود و تغییراتی در عملکرد میکروارگانیسم‌های برنج پدید می‌آورد که زمان ماندگاری آن را افزایش می‌دهد ولی انجام این کار آن قدری دشواری دارد که کسی حاضر به انجام نیست.

## آیا مصرف برنج دودی برای سلامتی مضر است؟

نمی‌شود پاسخ کوتاه و البته قطعی به این سؤال داد چون برای دودی کردن برنج همیشه از سوزاندن یک ماده ثابت یا یک جنس بخصوص چوب استفاده نمی‌کنند. به عبارتی می‌شود گفت دودی کردن مواد غذایی با چوب معمولی، ضرری برای سلامتی ندارد. اما از آن جایی که انجام این کار در کارگاه‌های متفرقه انجام می‌شود و مشتری اطلاعی از چگونگی انجام این کار ندارد، مصرف برنج دودی توصیه شده نیست. اگر شما هم از طرفداران پرو پا قرص برنج دودی هستید، توصیه می‌کنیم این مواد غذایی را طبق یک چارچوب زمانی مشخص مصرف کنید چون که مصرف مداوم و طولانی مدت آن ممکن زمینه ساز ابتلا به برخی بیماری‌های زمینه‌ای مانند سرطان بشود.

## نگهداری برنج دودی و برنج معمولی چه تفاوتی با یکدیگر دارد؟

عملاً نگهداری و نحوه پخت برنج دودی تفاوت خاصی با برنج ساده ندارد اما به خاطر داشته باشید که برنج حتماً باید در محیط خشک و ترجیحاً خنک نگهداری بشود. رطوبت ماندگاری برنج را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث فاسد شدن هر چه زودتر آن می‌شود. علاوه بر این برنج کهنه یا قدیمی، کیفیت به مراتب بهتری در مقایسه با برنج تازه دارد که یک علت اصلی آن، تفاوت در میزان رطوبت برنج هست. برنج آگه در محیط کاملاً خشک نگهداری بشود و به کمک سم‌های مجاز مثل قرص برنج، از تکثیر آفات جلوگیری بشود، چندین سال هم ماندگاری دارد و مشکلی برای آن پیش نمی‌آید.

### طرز پخت برنج دودی

#### پخت به روش کته :

۱. ابتدا برنج را چند دفعه می‌شوئیم تا زمانی که آب حاصل از برنج زلال شود.
۲. به مدت ۵ ساعت اجازه می‌دهیم برنج در آب و نمک خیس بخورد (توجه داشته باشید به ازای هر پیمانه برنج به یک و نیم پیمانه آب و  $\frac{1}{3}$  قاشق چایخوری نمک نیاز دارید)
۳. سپس به برنج روغن مایع ( به ازای هر پیمانه یک قاشق غذاخوری) اضافه و در قابلمه مناسب بریزید.
۴. قابلمه را به مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه روی حرارت متوسط قرار داده و کمی هم بزیند تا آب برنج بخار شود
۵. سپس روی در قابلمه دمکنی قرار دهید و شعله را ملایم کنید تا بعد از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه برنج دم بکشد.

#### پخت به روش آبکش :

۱. برنج را شسته و به همراه مخلوط آب و نمک به مدت ۵ تا ۶ ساعت خیس کنید.
۲. بعد از مدت ذکر شده در قابلمه ای به ازای هر پیمانه برنج سه پیمانه آب ریخته و روی حرارت بگذارید جوش بیاید و دانه های برنج از کالی خارج شوند .
۳. آب برنج را به ویله آبکش خالی میکنیم.
۴. سپس برنج آبکش شده را با کمی روغن به قابلمه برگردانید .
۵. در قابلمه را با یک دمکنی بیوشانید و ۳۰ دقیقه برنج را دم کنید.
۶. برای ته دیگ میتوانید از نان و سیب زمینی و.. استفاده نمایید



### برنج دودی بهتر است همراه با چه مواد غذایی مصرف بشود؟

هر چند که مصرف میوه و سبزیجات با هر نوع غذایی توصیه می‌شود و بهتر همیشه آن‌ها را در سفره غذایی خود داشته باشیم ولی بهتر است همراه با برنج دودی از سبزیجات استفاده بشود تا اگر ترکیبات مضر در آن باقی مانده باشد، به نحوی اثرات سوء همدیگر را خنثی کنند.

البته این بحث به معنی آن نیست که مواد مضر فقط در برنج یافت می‌شوند، بلکه مجموعه‌ای از عوامل مثل تغذیه، آب و هوا و کم تحرکی همگی باعث می‌شوند که امروزه سلامتی انسان بیش از هر موقع دیگری تهدید بشود.

### برنج دودی را با چه مواد غذایی مصرف نکنیم؟

به صورت کلی غذاهای سرخ کردنی، محصولات فرآوری شده مثل همبرگرهای آماده و غذاهای بسته بندی شده آماده حاوی مواد نگه دارنده هستند و احتمال ابتلا به بیماری‌هایی از قبیل سرطان را افزایش می‌دهند. سعی

کنید تا جایی که امکان دارد از مصرف همزمان برنج دودی و این مواد غذایی خودداری کنید تا خطرهای احتمالی آنها یکدیگر را تشدید نکنند.



## سخن آخر

اگر چه مصرف هر نوع برنج دودی، به طور حتم برای سلامتی مضر نیست اما از آن جایی که تشخیص این که برنج به چه روشی و با دود حاصل از سوختن چه ماده‌ای تهیه شده عملاً امکان پذیر نیست، توصیه می‌شود از برند های معتبر خرید کنید و هنگام تهیه مواد غذایی با استفاده از آن هم ترجیحاً محصولاتی مانند میوه و سبزیجات را به همراه آن مصرف کنیم.

## سوالات متداول در مورد برنج دودی

### برنج دودی چگونه تولیدی می‌شود؟

برنج دودی یکی از محصولات و ارقام برنج است که سابقه استفاده از آن به قرن‌ها قبل برمی‌گردد. در گذشته به دلیل نبود امکانات امروزی برای نگهداری طولانی مدت مواد غذایی از شیوه‌های مختلفی استفاده می‌شد که یکی از کاربردی‌ترین این

شيوه‌ها دودی کردن بود. این کار باعث می‌شد که مدت زمان ماندگاری مواد غذایی بیشتر شود. یکی از موادی که با دودی کردن طرفداران بیشماری پیدا کرد برنج دودی بود. دودی کردن برنج علاوه بر اینکه بر ماندگاری این محصول کمک می‌کرد باعث شد که این ماده غذایی طعم خاص بگیرد که این طعم برای بسیاری از افراد خوشایند آمد و این باعث شد که تولید این محصول در طی قرن‌های گذشته ادامه یابد و امروزه نیز قسمت عمده‌ای از بازار خرید و فروش برنج متعلق به این رقم باشد. امروزه این برنج در ایران و بسیاری از کشورهای دیگر تولید می‌شود.

## آیا دودی کردن مواد غذایی کار اشتباهی است؟ آیا برنج دودی بخوریم یا نه؟

برنج دودی یکی از محصولات است که با استفاده از شیوه دودی کردن به دست می‌آید. دودی کردن مواد غذایی سابقه‌ای طولانی دارد. دود به دلیل داشتن ترکیبات شیمیایی مختلف از رشد بسیاری از قارچ‌ها و عواملی که باعث فاسد شدن مواد غذایی می‌شوند جلوگیری می‌کند. بر طبق تحقیقات انجام شده دود حاصل از سوختن چوب بیش از ۲ هزار ماده شیمیایی دارد و به همین دلیل ترکیبات مفید دود می‌توانند از فاسد شدن مواد غذایی جلوگیری کنند اما همیشه در مورد ترکیبات مضر دود بحث‌هایی وجود دارد. در حالت کلی و بر طبق تحقیقات انجام شده، اگر از چوب و هیزم برای دودی کردن برنج و دیگر مواد غذایی استفاده شود خطری برای مصرف کنندگان وجود ندارد؛ اما استفاده از پلاستیک، کاغذ، چوب کاج و چوب‌های رنگی به دلیل مواد سمی در دود برای دودی کردن مواد غذایی توصیه نمی‌شود. امروزه به دلیل رشد تکنولوژی نیازی به دودی کردن مواد غذایی نیست و انجام اینکار صرفاً به دلیل ایجاد طعم و ذائقه انجام می‌شود و در نتیجه خوردن برنج دودی اگر به صورت مداوم نباشد مشکلی ندارد.

## آیا برنج و مواد غذایی دودی مضر هستند؟ و آیا منع مصرفی برای برنج دودی وجود دارد؟

برنج دودی و مواد غذایی دودی اگر با برنامه ریزی درست مصرف شوند خطری برای سلامتی افراد ندارند به شرط اینکه این مواد با استفاده از سوختن چوب هیزم دودی شده باشند. در حالت کلی اگر مواد غذایی با چوب‌های رنگی هم دودی شده باشند و به صورت مداوم مصرف نشوند در نتیجه نمی‌توانند خطراتی را برای سلامتی افراد ایجاد کنند زیرا بر طبق تحقیقات و شواهد تنها مصرف مداوم مواد ناسالم است که می‌تواند در بروز بیماری‌ها تأثیرگذار باشد؛ و از آنجایی که مصرف برنج دودی و مواد غذایی دودی تنها به دلیل تفنن و تجربه طعم‌های خاص صورت می‌گیرد و ممکن است در ماه یک یا دو بار صورت گیرد در نتیجه می‌توان با اطمینان خاطر این مواد غذایی را مصرف کرد و از طعم و کیفیت محصولاتی مثل برنج دودی لذت ببرید. برنج دودی اگر به صورت درست مصرف شود ضرری برای سلامتی نخواهد داشت.

## برنج دودی به چه صورت است؟ و نکات مهم در خرید برنج دودی چیست؟

برنج دودی محصولی است که شکل ظاهری آن تغییر چندانی با برنج‌های سفید ندارد و تنها تغییرات مربوط به طعم آن است. اما در مواردی رنگ آن کدر و تیره‌تر است. این برنج مانند برنج سفید انواع مختلفی دارد که از مهم‌ترین انواع برنج دودی می‌توان به برنج هاشمی دودی، برنج صدری دودی و تعدادی از برنج‌های محلی ایرانی اشاره کرد. در نتیجه قیمت برنج دودی برای رقم‌های مختلف متفاوت است. برنج دودی عمدتاً در شمال ایران مصرف بیشتری دارد. این محصول اگر به صورت درست پخته و مصرف شود هیچ‌گونه عوارضی نخواهد داشت زیرا می‌توان آن را به روش‌های مختلفی تهیه کرد. برای مثال در ایران این برنج را به صورت کته و یا دم کرده درست می‌کنند. اگر قصد خرید برنج دودی دارید توصیه

می‌شود از برندهای محبوب و معتبر خرید کنید. برای مثال در ایران شرکت گیلان کشت انواع مختلف این برنج را با قیمت عالی عرضه کرده است. و می‌توان برای خرید برنج دودی از سایت و فروشگاه رسمی این شرکت اقدام کرد.

## چگونه بوی برنج دودی را از بین ببریم؟ و راهنمای نگهداری برنج دودی چیست؟

برنج دودی محصولی است که به دلیل در دودی بودن دارای طعمی خاص و البته عطری دودی است که این عطر ممکن است برای بعضی از افراد خوشایند نباشد. برای برطرف کردن بوی دودی این برنج می‌توان در زمان شستن دقت بیشتری را انجام داد و مدت زمان بیشتری را به آبکشی این ماده غذایی اختصاص داد. همچنین می‌توان در زمان پخت با توجه به میزان برنج پخته شده تکه‌ای نان تازه را قبل از دم کردن برنج بر روی آن قرار داد این کار باعث می‌شود تا حدود زیادی بوی دودی برنج که از نظر تعدادی از افراد ناخوشایند است جذب نان شده و به نوعی بوی دود را از برنج پخته شده دفع می‌کند. البته می‌توانید با فرو کردن یک پیاز پوست کرده در داخل قابلمه برنج بوی دودی آن را کاهش دهید. همچنین می‌توانید برنج خشک را در سایه پهن کنید تا بوی آن کمتر شود.

## افزایش اشتها با مصرف برنج دودی

برنج دودی محصولی است که با مصرف آن می‌توان اشتهای افراد را افزایش داد. خوشبختانه اگر مصرف این برنج به صورت اصولی انجام گیرد تاثیری سویی بر افزایش وزن شما نخواهد داشت. این برنج به دلیل اینکه بوی و طعم بسیار مطبوعی دارد باعث افزایش اشتها در افراد می‌شود و به همین دلیل می‌توان بسیاری از خوراکی مفید دیگر را در کنار این برنج مصرف کرد. این نوع از برنج برای افرادی که مشکل غذایی و یا سو تغذیه دارند می‌تواند ماده غذایی مکمل و تاثیر گذاری باشد.

mp4="https://gilankesht.ir/wp-content/uploads/videojs mp4="https://gilankesht.ir/wp-content/uploads]

["png" width="۷۵۰" height="۴۲۲.دودی.برنج-دودی/poster="https://gilankesht.ir/wp-content/uploads

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

۰۹۹۰۶۶۴۴۵۰۰