

درمان دیابت با برنج قهوه ای

درمان دیابت با برنج قهوه ای: وقتی پوسته برنج از روی دانه برداشته می شود بقیه آن را **برنج قهوه ای** می گویند شالی در کارخانه شالیکوبی خشک شده و توسط دستگاههای آسیاب و ساینده ، لایه اول آن کنده می شود برنجی که به دست می آید قهوه ای رنگ و دارای سبوس فراوان است. انتخاب برنج قهوه ای برای تغذیه خیلی مفید و دارای ویتامین ها و مواد مغذی فراوان است. در صورتیکه برنج سفید حاوی کربوهیدرات های تصفیه شده است و خوردن آن خیلی برای شخص مفید نیست. برنج قهوه ای در گروه غلات کامل است و یک برنج طبیعی و تصفیه نشده است. [caption]

["id="attachment_۲۸۴۸" align="alignnone" width="۸۵۰



درمان دیابت با برنج قهوه ای [caption/] تقریباً نیمی از جمعیت جهان و خیلی از مردم شرق و جنوب شرقی آسیا برنج را در سبد غذایی روزانه خود دارند و در این میان اغلب آسیایی ها و ایرانی ها بیشتر تمایل دارند از برنج سفید تغذیه کنند چون آن را نرمتر و خوشمزه تر از برنج قهوه ای میدانند. برنج سفید با داشتن کربوهیدرات های خالی همانند تزریق قند به بدن عمل می کند و چه بسا باعث بروز بیماریهای قلبی و دیابت در بدن می شود. مردم ژاپن به خوردن برنج قهوه ای و سبوس آن علاقه زیادی دارند و به همین دلیل از پوست و مویی شفاف برخوردارند و کمتر به بیماری دیابت مبتلایند اما در امریکا هم که مردم آن به خوردن برنج سفید علاقه مندند بیماری دیابت شایع تر است. و تحقیقات نشان داده که جایگزین کردن ۳/۱ برنج سفید در سبد غذایی یومیه با برنج قهوه ای این بیماری را تا حد زیادی کاهش می دهد. چون برنج قهوه ای یک کربوهیدرات پیچیده است فرایند آزاد سازی قند در آن به مراتب کمتر از برنج سفید است و این یک امتیاز مهمی است که قندخون را به کندی افزایش می دهد و اثرات مثبتی در بدن شخص دارد. برنج قهوه ای به عنوان یک وعده غذایی کم کالری و مغذی است که ضد چاقی و در درمان دیابت نوع ۲ هم موثر است. تحقیقات پزشکی ثابت کرده که جایگزین کردن برنج قهوه ای به جای برنج سفید خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ را تا ۱۶% کاهش می دهد. [caption]

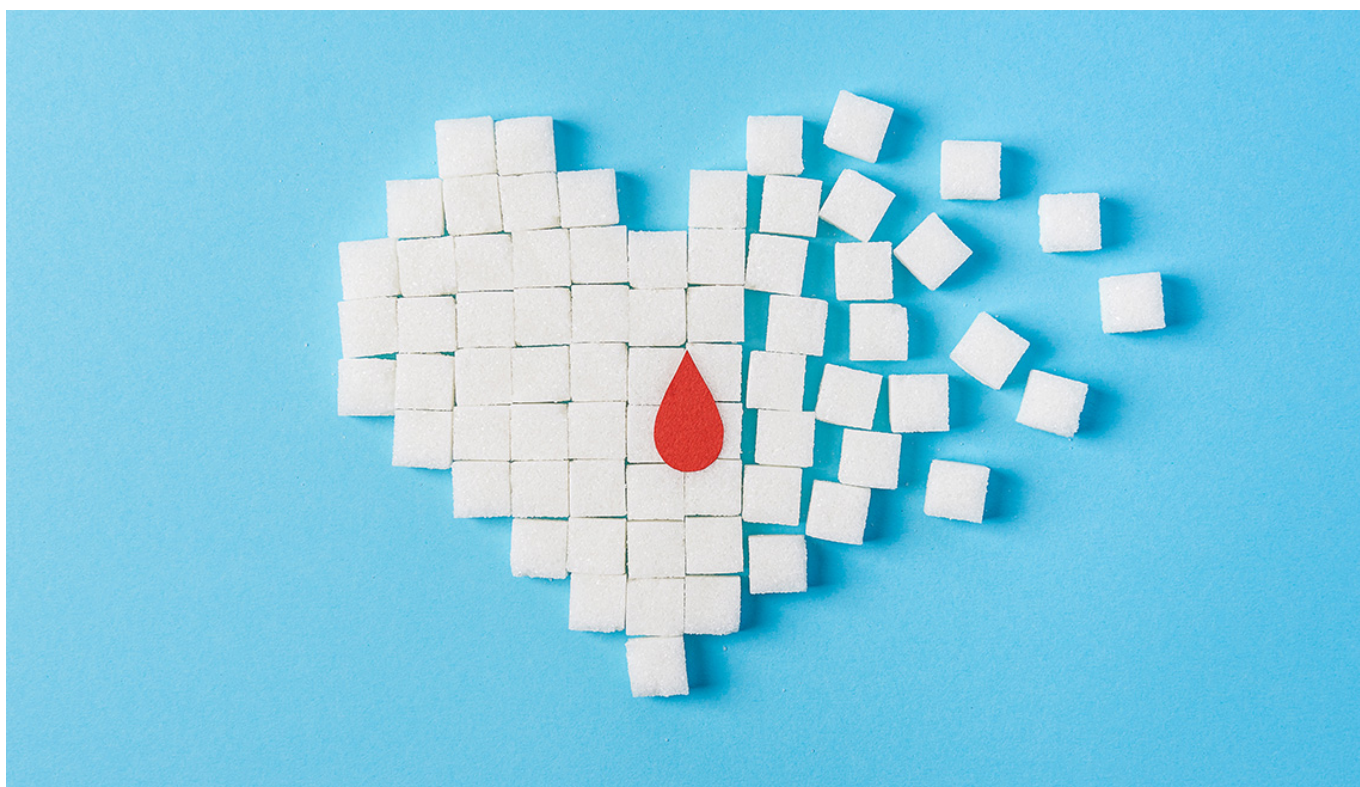
["id="attachment_۲۸۴۷" align="alignnone" width="۸۵۰



برنج قهوه ای دیابت [caption/] مصرف برنج قهوه ای برای افرادی که رژیم غذایی بدون گلوتن (کربوهیدرات) دارند

خیلی مناسب است چون به راحتی ویتامین ها ، فیبر و موادمغذی را از برنج قهوه ای دریافت می کنند. بنابراین انتخاب برنج قهوه ای برای اشخاصی که به دنبال یک رژیم غذایی سالم هستند خیلی مناسب است. موادمغذی که در برنج قهوه ای وجود دارد به تنظیم قندخون کمک می کند و باعث جذب کلسیم و سوخت و ساز کربوهیدرات های بدن می شود. معمولاً بالا رفتن قند خون باعث سفت شدن و سخت شدن شریان های خونی بدن می شود که در نتیجه آرامش و سلامتی انسان را مختل می کند. مصرف برنج قهوه ای برخلاف برنج سفید در رفع این مشکل خیلی مؤثر است. کربوهیدرات هایی چون نشاسته در سیب زمینی، نخود و ذرت ، قندهای طبیعی در شیر و میوه جات و حتی کربوهیدرات های بعضی از سبزیجات غیر نشاسته ای مانند کاهو ، فلفل ، خیار و قارچ باعث بالا رفتن قند خون می شوند ولی فیبر باعث کندی هضم می شود و به کاهش قند خون پس از غذا کمک زیادی می کند. [caption]

["id="attachment_۲۸۴۶" align="alignnone" width="۸۵۱]



[caption/]دیابت

دیابت و شاخص گلیسمیک

کربوهیدرات ها به قند تبدیل می شوند و میزان آن را در خون بالا می برند بنابراین برنج سفید نسبت به برنج قهوه ای دارای شاخص گلیسمیک بالاتری است. در مورد غذاهایی چون برنج سفید که کربوهیدرات فراوان دارند باید دقت کرد تا به اندازه مناسبی مصرف شود. به عبارتی خوردن زیاد برنج سفید را به خوردن یک پاکت شکر تشبیه می کنند. برنج قهوه ای از شاخص گلیسمیک کمتری برخوردار است و قند خون را کاهش می دهد و یک اثر درمانی روی دیابت نوع ۲ که در مقابل انسولین مقاومت می کند دارد و باعث می شود که قند خون جذب سلول ها شود و مقدار آن در خون کاهش یابد. فیبر موجود در برنج قهوه ای هضم غذا را آهسته می کند و از افزایش ناگهانی قند در خون جلوگیری می کند. برنج قهوه ای و دیگر غلات منبع غنی از منیزیم هستند که فعال کننده بیش از ۳۰۰ نوع آنزیم است که این آنزیم ها در استفاده بدن از گلوکز و انسولین شرکت می کنند و به نوعی قند خون را تحت کنترل دارند. برای افرادی که دیابت دارند باید در یک رژیم غذایی سالم به محدوده هدف قند خون توجه داشته باشند که در آن باید مقدار قندخون قبل از غذا به ۸۰ تا ۱۳۰

میلی لیتر در دسی لیترخون و بعد از غذا به ۱۸۰ میلی لیتر در دسی لیتر خون برسد. در کل برای کنترل قندخون باید بیشتر به رژیم غذایی که حاوی مقدار کمی کربوهیدرات و میزان بیشتری فیبر دارد مراجعه کرد که در این میان برنج قهوه ای بهترین نمونه غذایی است که با داشتن ویتامین ها ، املاح معدنی ، پروتئین و اسیدهای چرب تاثیر خیلی خوبی در کاهش قندخون دارد. محققان دانشگاه هاروارد می گویند که مصرف ۲ وعده برنج قهوه ای در هر هفته از خطر ابتلاء به دیابت پیشگیری می کند و مصرف ۵ واحد یا بیشتر از برنج سفید در هفته با افزایش ابتلاء به دیابت همراه است یا زنانی که برنج قهوه ای را در برنامه غذایی خود دارند بهتر توانستند وزن خود را متعادل نگه دارند. به همراه استفاده از برنج قهوه ای برای درمان دیابت ۲ و کاهش قندخون سعی کنید به تمرینات ورزشی ، فعالیت های بدنی و پیاده روی هم به عنوان مکمل بپردازید. [caption id="attachment_۲۸۴۹" align="alignnone" width="۸۴۸"]



دیابت و برنج قهوه ای [caption/]

طریقه پخت برنج قهوه ای و استفاده از آن

بعد از شستشوی برنج قهوه ای ، یک پیمانه از آن را با دوپیمانه آب در ظرفی می ریزند و به مدت ۳۰ دقیقه آن را می گذارند تا خیسانده و نرم شود و سپس در حدود ۴۵ دقیقه روی حرارت قرار می دهند ، بعد از پختن و دم کشیدن آن را به همراه ادویه جات ، سبزیجات و انواع مغزها مصرف می کنند. البته در موقع دانه شدن برنج به آن نمک و روغن اضافه می کنند و هم می زنند. برنج قهوه ای مصرفی نباید مانده و از تاریخ گذشته باشد. می توانیم برای مدتی برنج قهوه ای پخته شده را در یخچال نگهداری کنیم و هر بار مقداری از آن را گرم و مصرف کنیم. بیماران دیابتی می توانند برای ایجاد تعادل قند در بدن ، برنج قهوه ای را به همراه انواع حبوبات چون لوبیا چشم بلبلی و گوشت طبخ و میل کنند. البته خیلی بهتر است برنج به صورت کته مصرف شود نه به صورت آبکشی چون برنج کته نسبت به آبکشی دارای قند کمتری است. برنج قهوه ای نسبت به برنج سفید دارای میزان کالری کمتر است و فواید زیاد آن نباید این باور را در شما ایجاد کند که به مقدار زیاد از آن مصرف کنید بلکه مقدار کمتری از آن به علت داشتن فیبر و مواد مغذی بیشتر ، احساس سیری به شما می دهد.

مقایسه ارزش غذایی برنج قهوه ای و برنج سفید (پخته شده) در ۱۰۰ گرم:

برنج قهوه ای: ۱۱۱ کالری ، ۳ گرم پروتئین ، ۲ گرم فیبر ، ۰.۴ میلیگرم آهن برنج سفید: ۱۳۰ کالری ، ۲ گرم پروتئین ، ۰ گرم فیبر ، ۲ میلیگرم آهن

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