

## روغن سبوس برنج چیست؟

روغن سبوس برنج یکی از محصولات جانبی است که از دانه برنج تهیه می‌شود. برنج یکی از غلات کامل و یکی از قوت‌های اصلی مردم سراسر دنیا از جمله ایران می‌باشد. برنج از هزاران سال قبل مورد توجه بشر قرار گرفت و به همین دلیل کشت آن در تمامی قاره‌های دنیا صورت می‌گیرد اما بیشترین میزان تولید این محصول، در قاره آسیا انجام می‌گیرد. در حال حاضر چین و هند به‌عنوان بزرگ‌ترین تولیدکنندگان برنج در دنیا شناخته می‌شوند و محصولات تولیدی آن‌ها علاوه بر مصارف داخلی به دیگر کشورهای دنیا نیز صادر می‌شوند. برنج غلاتی است که از لحاظ وجود ویتامین‌ها و مواد مغذی در جایگاه بسیار مناسبی قرار دارد و به همین دلیل می‌توان با مصرف آن انواع ویتامین‌ها را به بدن خود تزریق کرد. متأسفانه برنج سفید که امروزه در سراسر دنیا مورداستفاده قرار می‌گیرد بسیاری از ویتامین‌ها و مواد موردنیاز خود را در طی عملیات تکمیلی و پوست‌گیری از دست می‌دهد و دلیل اصلی این موضوع نیز وجود این ویتامین‌ها در لایه‌ها و پوسته‌های بیرونی دانه برنج می‌باشد. به همین دلیل امروزه در کنار برنج محصولات جانبی مختلف تولید می‌شوند که از جمله آن‌ها می‌توان به سبوس برنج، آرد برنج و همچنین روغن سبوس برنج اشاره کرد. ما در ادامه این متن به معرفی روغن سبوس برنج می‌پردازیم.



## روغن سبوس برنج چیست؟ و چگونه تهیه می‌شود؟

روغن سبوس برنج محصولی است که از جوانه و پوسته دانه برنج استخراج می‌شود و گاهی با نام عصاره برنج نیز از آن یاد می‌شود. چینی‌ها و هندی‌ها از اولین تولیدکنندگان این محصول در دنیا به شمار می‌روند و استفاده از این روغن در آن

کشورها امری عادی است و طیف استفاده گسترده ای دارد. برای مثال در کشورهای مثل چین، ژاپن و کره از روغن سبوس‌های برنج برای امورات پخت‌وپز استفاده می‌کنند. دمای دود این محصول ۲۱۳ درجه سلسیوس است و به همین دلیل یک روغن مناسب برای امورات پخت‌وپز به شمار می‌رود. نقطه دود واژه‌ای است که در مورد روغن‌ها به کار برده می‌شود و به نقطه یا دمایی گفته می‌شود که روغن در آن دود کرده و شروع به سوختن می‌کند. به همین دلیل روغنی که از سبوس برنج گرفته می‌شود محصولی مناسب برای سرخ کردن و پخت‌وپز می‌باشد. البته استفاده و کاربردهای این روغن محدود به موارد خوراکی نیست و از آن برای تولید لوازم‌آرایشی و بهداشتی و همچنین گاه‌ها موارد درمانی استفاده می‌شود. روغن‌گیری سبوس برنج سابقه‌ای طولانی دارد و به همین دلیل این محصول در طب سنتی دارای جایگاه ویژه‌ای است و دلیل اصلی این موضوع انتقال خواص دانه برنج به این روغن می‌باشد. از لحاظ ساختاری این روغن شباهت زیادی با روغن بادام‌زمینی دارد و دارای ۳۸ درصد اسیدهای چرب غیراشباع مونو، ۳۷ درصد اسیدهای چرب غیراشباع و ۲۵ درصد اسید چرب اشباع می‌باشد. با این تفاسیر مشخص می‌شود که این محصول دارای خواص درمانی مختلفی می‌باشد. برای تهیه روغن سبوس‌های برنج نیز همانند سایر روغن‌گیری‌های طبیعی و سنتی از عملیات فشار و خرد کردن استفاده می‌شود. به دلیل خواص فوق‌العاده این محصول می‌توان به راحتی آن را از بازار و در نمانام‌های مختلف ایرانی و غیر ایرانی تهیه نمود.



## بررسی ارزش غذایی و جایگاه روغن سبوس برنج

روغن سبوس برنج یکی از محصولات باارزش غذایی بسیار مناسب می‌باشد. همان‌گونه که در بخش قبل عنوان شد این محصول از ۳۸ درصد اسیدهای چرب غیراشباع مونو، ۳۷ درصد اسید چرب اشباع و همچنین ۲۵ درصد اسیدهای چرب اشباع تشکیل شده است. به همین دلیل منبع خوبی از مواد مؤثر می‌باشد. به‌طورکلی ۱۰۰ گرم از این روغن حاوی ۸۸۴

کیلوکالری است و موادی مثل انواع چربی‌ها، ویتامین E، ویتامین K آهن و غیره در آن وجود دارند. به‌طورکلی سبوس برنج حاوی ویتامین‌ها و مواد زیادی است اما متأسفانه به دلیل اعمال شیوه‌های روغن‌گیری، بسیاری از این ویتامین‌ها از دست می‌روند و به همین دلیل روغن سبوس برنج نسبت به خود سبوس برنج دارای خواص کمتری می‌باشد. با این حال این روغن برای موارد درمانی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد و به همین دلیل می‌توان با مصرف و یا استعمال کردن از خواص متعدد آن استفاده نمود.



## بررسی تعدادی از خواص درمانی روغن سبوس برنج

روغن سبوس برنج محصولی است که به دلیل جایگاه ویژه و خاص سبوس برنج، از توجه خاصی در طب سنتی برخوردار است. از مهم‌ترین خواص روغن سبوس برنج می‌توان به این موارد اشاره کرد: کنترل و درمان کلسترول خون: روغن سبوس‌های برنج به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع از تجمع کلسترول‌های بد در خون جلوگیری می‌کند و به همین دلیل می‌توان با مصرف این محصول از رشد و بروز بیماری کلسترول خون جلوگیری کرد. کنترل و درمان قند خون: دیابت یکی از بیماری‌های شایع قرن حاضر به شمار می‌رود و به همین دلیل کسانی که دارای بیماری‌های قند خون هستند می‌توانند با مصرف این روغن قند خون را کنترل و درمان نمایند. کمک به لاغری: اضافه‌وزن و در پی آن چاقی یکی از معضلات اصلی بشر امروزی به شمار می‌روند که معمولاً به دلیل تغذیه نادرست و یا کم‌تحركی بروز می‌کند. برای کاهش وزن و کسب لاغری راه‌های مختلفی وجود دارند که از جمله آن‌ها می‌توان به استفاده روغن سبوس‌های برنج اشاره کرد. این روغن به دلیل داشتن خواص آنتی‌اکسیدان به چربی سوزی در بدن کمک کرده و مصرف آن کاهش وزن و لاغری را در پی خواهد داشت. جلوگیری از بروز بیماری‌های قلبی: یکی از زمینه‌های اصلی بروز بیماری‌های قلبی، افزایش کلسترول خون و همچنین گرفتگی عروق می‌باشد. به همین دلیل می‌توان با مصرف این روغن از بروز بیماری‌های مرتبط با کلسترول

از جمله بیماری‌های قلبی جلوگیری نمود. درمان بیماری فشارخون: روغن سبوس برنج محصولی است که در درمان بیماری‌های مختلف تأثیر دارد. یکی از این موارد درمان فشارخون بالا است. به همین دلیل کسانی که دارای فشارخون بالا هستند می‌توانند از این روغن برای کنترل و درمان فشارخون بالا استفاده نمایند.



## خواص و تأثیرات روغن سبوس برنج برای پوست

روغن سبوس برنج همانند سایر محصولات برنج دارای تأثیرات فوق‌العاده‌ای بر روی پوست است و می‌توان به کمک این محصول ضمن رفع انواع عارضه‌های پوستی، یک پوست زیبا داشت. از مهم‌ترین خواص روغن سبوس برنج برای پوست می‌توان به این موارد اشاره نمود: رفع چین‌وچروک: چین‌وچروک‌های پوستی یکی از بدترین اتفاقاتی هستند که می‌توانند در پوست بروز کنند. به همین دلیل همواره محصولات مختلف برای درمان چین‌وچروک پوست و بازگردان زیبایی سابق توصیه می‌شود که روغن‌های سبوس برنج از بهترین آن‌ها می‌باشند. این روغن به دلیل داشتن اسکوالان بر این مورد تأثیرات مثبت دارد و به بهترین نحو چین‌وچروک پوستی را رفع می‌کند. رفع تورم‌ها و التهابات پوستی: تورم‌های پوستی معمولاً به دلیل مواردی مثل حساسیت‌ها و یا گزیدگی حشرات بروز می‌کنند. به همین دلیل می‌توان برای رفع تورم‌های پوستی از روغن سبوس‌های برنج استفاده نمود. این محصول به دلیل داشتن خواص ضدالتهابی می‌تواند به درمان این معضلات کمک نماید. محافظت از پوست در برابر اشعه‌های مخرب خورشید: روغن سبوس برنج محصولی است که به دلیل داشتن ماده‌ای به نام اوریزانول می‌تواند پوست بدن را در برابر اشعه فرابنفش خورشید محافظت کند. به همین دلیل می‌توان از این محصول به‌عنوان یک ضد آفتاب طبیعی استفاده کرد. آگزمای را تسکین می‌دهد: دردهای ناشی از آگزمای پوستی از جمله مواردی هستند که گاهی باعث ایجاد مشکلات می‌شوند. به همین دلیل افرادی که دارای آگزمای پوستی هستند می‌توانند با استعمال این روغن ضمن تسکین دادن درد، به درمان آن‌ها نیز کمک نمایند. درمان

ترک‌های پوستی: روغن سبوس‌های برنج محصولی است که به دلیل داشتن اسکوالان و اسیدهای چرب، خشکی‌های پوستی را برطرف کرده و می‌تواند به درمان ترک‌های پوستی کمک نماید. جلوگیری از بروز آکنه‌های پوستی: روغن یا عصاره سبوس برنج، به دلیل داشتن اولئیک اسید، لینولئیک اسید و همچنین پالمیتیک اسید یکی از بهترین روغن‌ها برای جلوگیری از بروز آکنه‌های پوستی است و به همین دلیل می‌توان با استعمال این محصول از بروز و رشد آکنه‌های پوستی جلوگیری کرد.



## خواص و تأثیرات روغن سبوس برنج بر روی مو

روغن سبوس برنج از جمله محصولات جانبی برنج به شمار می‌رود که تأثیرات قابل‌توجهی بر روی مو دارد. از مهم‌ترین خواص روغن سبوس برنج بر مو می‌توان به این موارد اشاره کرد: حالت دادن مو: حالت دادن مو برای ایجاد مدل موی مناسب یکی از دغدغه‌های همیشگی بشر است و برای این کار محصولات و روش‌های مختلفی تولید و استفاده می‌شوند که اکثر آن‌ها دارای عوارض جانبی هستند؛ اما با کمک روغن‌های سبوس برنج می‌توان حالت مناسب را در مو ایجاد کرد. دلیل اصلی این اتفاق نیز وجود اسیدهای چرب است که به ساقه مو نفوذ کرده و به آن فرم حالت پذیری می‌دهند. جلادهی مو: داشتن موهای براق قطعاً تأثیرات بالایی بر زیبایی افراد دارد. روغن سبوس برنج بانفوذ به ساقه‌های مو با آن‌ها جلای واقعی می‌دهد و به همین دلیل با مصرف این روغن بدون عوارض در طی چند روز می‌توان، برای مدت طولانی موهای براق و زیبا داشت. درمان و کنترل موخوره: مو یکی از اجزای حساس بدن به شمار می‌رود که شرایط محیطی نامناسب می‌توانند تأثیرات نامطلوبی بر روی آن داشته باشند و باعث بروز بیماری‌های مختلف در آن شوند. یکی از این معضلات موخوره است و طی این عارضه انتهای موها دو یا چند شاخه‌ای شده و دچار شکستگی می‌شود. برای درمان این بیماری داروها و شامپوهای شیمیایی مختلفی تولید می‌شود که معمولاً دارای عوارض هستند، اما با مصرف و

استعمال روغن سبوس برنج می‌توان این عارضه را درمان نمود. دلیل تأثیرگذاری روغن‌های سبوس برنج برای این عارضه وجود ویتامین E می‌باشد. درمان ریزش مو: ریزش مو به دلایل مختلفی می‌تواند بروز کند که از شایع‌ترین آن‌ها می‌توان به ضعیف بودن ریشه‌های مو اشاره کرد. روغن‌های سبوس برنج دارای یک کربوهیدرات به نام اینوزیتول هستند و این ماده نقش مؤثری در تقویت موها و استحکامات آن‌ها دارد. در نتیجه می‌توان با استعمال این روغن بر روی مو ضمن تقویت ریشه، از ریزش آن‌ها نیز جلوگیری نمود.



## استفاده از روغن سبوس برنج برای کودکان، خانم‌های باردار و شیرده

روغن سبوس برنج محصولی است که استفاده از آن‌ها برای تمامی سنین لازم و ضروری است و به همین دلیل باید با رعایت نکات خاصی آن‌ها را مصرف نمود. روغن‌های سبوس برنج محصولاتی هستند که در مورد مصرف آن‌ها برای بعضی از سنین و یا شرایط باید احتیاط را لحاظ نمود. برای مثال استفاده از آن‌ها برای نوزادان حتماً باید با نظر پزشک انجام شود اما برای کودکان می‌توان با رعایت دوز مصرفی، آن‌ها را استفاده نمود. همچنین برای رشد و جلای موها و به‌طور کلی استفاده از آن‌ها برای استعمال‌های خارجی منعی وجود ندارد. همچنین در دوران بارداری نیز بهتر است برای مصرف این ماده غذایی با پزشک معالج مشورت شود زیرا در این دوران شرایط بدنی در افراد تغییر می‌کند و هر فرد بسته به شرایط بدنی خود مجاز به استفاده از این محصول است؛ اما استعمال آن برای مورد خارجی در دوران بارداری منعی ندارد و می‌توان برای موارد مختلف مثل ماساژ و یا رفع گرفتگی‌های عضلانی از آن استفاده کرد. همچنین خانم‌های شیرده نیز بسته به شرایط جسمی خود و نوزادشان مجاز به مصرف این محصول می‌باشند.



## نکات مهم در مورد مصرف روغن سبوس برنج

روغن سبوس برنج محصولی است که از روغن‌گیری سبوس و دانه برنج به دست می‌آید. به همین دلیل تا حدودی خواص و ویتامین‌های موجود برنج در آن وجود دارند و در نتیجه ماندگاری آن نسبت به بعضی از روغن‌ها کمتر است و اگر در شرایط نامطلوب و غیراستاندارد نگهداری شود، کیفیت و سلامت خود از دست می‌دهد. روغن سبوس برنج محصولی است که علاوه به موارد ذکر شده که اکثراً کاربردهای خانگی و درمانی هستند، برای موارد صنعتی نیز کاربرد دارد و از آن در صنایع مختلف مثل تولید انواع بیسکویت‌ها، غذای کودک، فرآورده‌های دارویی و غیره استفاده می‌شود. به‌طور کلی روغن سبوس برنج در سه حالت روغن خام، روغن نیمه تصفیه‌شده و روغن تصفیه‌شده تهیه می‌شود که روغن خام در تولید انواع صابون‌ها و موارد صنعتی کاربرد دارد. نوع نیمه تصفیه‌شده آن نیز علاوه بر مواردی مثل ساخت صابون در تهیه انواع خوراک دام نیز استفاده می‌شود؛ اما نمونه تصفیه‌شده آن موارد استفاده انسانی دارد و به همین دلیل در تهیه انواع روغن‌های خوراکی، خوراکی‌ها و صنایع آرایشی و بهداشتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. روغن تصفیه‌شده سبوس برنج دارای رنگی شفاف و طعم کمی شیرین است و توسط مراکز مختلفی تولید و عرضه می‌شود. به همین دلیل در بازار می‌توان نامانام‌های مختلفی از این روغن بسیار باکیفیت را مشاهده کرد. همچنین گاهی برخی نامانام‌های خارجی نیز از روغن سبوس برنج مشاهده می‌شود که اکثر آن‌ها تولید کشورهای شرق آسیا هستند و به دلیل انبارداری نامعلوم و همچنین روش تهیه و کیفیت بهداشتی نامعلوم آن‌ها، استفاده و کاربردشان برای موارد خوراکی توصیه نمی‌شود. در نتیجه بهترین گزینه برای تهیه و خرید روغن‌های سبوس برنج، خرید از مراکز معتبر و نامانام‌های شناخته‌شده ایرانی است.