

ارزش غذایی در ۱۰۰ گرم برنج قهوه ای (سبوس کامل)

اعداد جدول بر مبنای تئوریهای علم تغذیه در دنیاست

انرژی	۳۴۰ کیلو کالری
مواد اصلی (گرم)	
هیدرات کربن	۷۱
فیبر	۶/۳
چربی	۱/۲
پروتئین	۶/۸
ویتامینها (میکروگرم)	
A	۱
E	۱
C	۰
(B۱) تیامین	۰/۴
(B۲) ریبوفلاوین	۰/۵۴
(B۳) نیاسین	۴/۲
(B۵) پنتوتنیک اسید	۱/۹
B۶	۰/۹
B9	۱۷
مواد معدنی (درصد و میلی گرم)	
کلسیم	۵۴
آهن	۱/۳
پتاسیم	۱۲۰
روی	۱/۴

بیماریهای مهلک سندروم متابولیک؛ چاقی، چربی خون، فشار خون بالا، دیابت حاد، کبد چرب و در کنار اینها انواع ناراحتی های گوارشی از ساده ترین آنها مانند رفלקسی تا خطرناک ترین انواع سرطانها

از برنج سفید است

اما برنج قهوه ای نه تنها ما را از ابتلا به این بیماریها نجات میدهد بلکه بدلیل ارزش غذایی بسیار بالایی که دارد باعث افزایش ایمنی بدن و کسب انرژی لازم برای سلولهای بدن ماست.

اما راز این خصوصیات در چیست؟

در **سبوس** همان چهار لایه نانومتری که خداوند بر روی دانه کشیده

و **مملو از ویتامینها و املاح معدنی** است

(برای آشنایی با سبوس و خصوصیات آن به توضیحات مربوطه در همین صفحه مراجعه کنید)

اگر با دقت شاخصهای غذایی این دو برنج را در جدول زیر مقایسه کنید این تفاوتها را خصوصا در مورد مقدار انواع ویتامینها خواهید دید:

برنج سفید	برنج قهوه ای	شاخصهای تغذیه
کیلو کالری ۳۶۵	کیلو کالری ۳۴۰	انرژی
مواد اصلی (گرم)		
۸۰	۷۱	هیدرات کربن
۱/۳	۶/۳	فیبر
۰/۶۶	۱/۲	چربی
۷/۱	۶/۸	پروتئین
ویتامینها (میکروگرم)		
۰	۱	A
۰	۱	E
۰	۰	C
۰/۰۷	۰/۴	(B۱) تیامین
۰/۰۲	۰/۵۴	(B۲) ریبوفلاوین
۱/۶۲	۴/۲	(B۳) نیاسین

پنتوتنیک اسید (B5)	۱/۹	۱/۰۲
B6	۰/۹	۰/۱۷
B9	۱۷	۱۱
مواد معدنی (میلی گرم)		
کلسیم	۵۴	۲۸
آهن	۱/۳	۰/۸
پتاسیم	۱۲۰	۱۱۵
روی	۱/۴	۱/۱

بازار خانوادگی

دو نکته مهم را در مورد برنجهای قهوه ای به یاد داشته باشید:

۱- برنج قهوه ای بدلیل **ارزش غذایی بالا** نسبت به برنج سفید شما را خیلی زودتر سیر می کند،

پس مقدار مصرف آن در خانواده پایین تر از برنج سفید است

شما به این ترتیب هزینه کمتری بابت آن می پردازید

۲- تمام خواص مفید برنج قهوه ای در **سبوس** همان پوسته نازک روی دانه آن است که اگر در برنج کوبی صیقل داده شود این لایه برداشته شده و برنج سفید بدست می آید. اما سبوس همانند پوست همه میوه ها محل تجمع انواع موادی است که برای دانه غیر قابل مصرف و یا حتی خطرناک است. این مواد همان باقیمانده سموم و کودهای شیمیایی و برخی عناصر مضر (عناصر سنگین) که دانه آنها را از بافتهای حساس خود دور نگه داشته ولی طبعاً ما با خوردن برنج سبوس دار این مواد را وارد بدن خود می کنیم

پس خوردن برنج سبوس دار ناسالم که در تولید آن سم و کود شیمیایی مصرف شده باشد از نظر ابتلا به انواع سرطانها به مراتب خطرناکتر از برنج سفید است

نتیجه:

فقط برنج قهوه ایی را مصرف کنید که مطمئن هستید در آن باقیمانده مواد خطرناک نباشد