

برنج یکی از مواد غذایی است که در سراسر جهان به بقای انسان‌ها کمک کرده است و از گذشته تاکنون به روش‌های مختلفی پخته و مصرف می‌شود و نقش پررنگی در بسیاری از دستورهای غذایی سنتی و محلی دارد. شما ممکن است تصور کنید مردم تنها در آسیا و خاورمیانه برنج مصرف می‌کنند و این دانه تنها به رنگ سفیدی که ما می‌شناسیم در دنیا وجود دارد. در این صورت باید بدانید که در برنج در تمام قسمت‌های دنیا طرفدار دارد و در فرهنگ‌های مختلف دیده می‌شود. علاوه بر این در شکل‌های متنوعی کشت و تولید می‌شود که در این مقاله به آن می‌پردازیم.

## برنج ایرانی

بهتر است قبل از هر چیزی با انواع برنج ایرانی آشنا شویم. برنج طارم یکی از معروف‌ترین و در دسترس‌ترین برنج ایرانی است. این برنج دانه بلند است و بر اساس نقاط مختلف و روش‌های مختلفی که کشت می‌شود اسم‌های متفاوتی می‌گیرد. به‌عنوان مثال برنج طارمی رشتی متعلق به استان گیلان است و برنج طارم دیلمانی با روش دیلمانی کشت می‌شود که به آب زیادی نیاز دارد.

[از برنج ایرانی چه می‌دانیم؟](#)



## برنج طلایی

برنج طلایی یکی از جدیدترین انواع برنج است که تنها از ۲۰ سال پیش به هدف حل کردن مشکل کمبود ویتامین ای فرآوری شده است. این برنج توسط گروهی از دانشمندان اروپایی ساخته شده است تا با داشتن تمام مواد مغذی و ویتامین‌هایی که برنج سفید ندارد آن را در برنامه غذایی تمام مردم جایگزین کند. البته بسیاری از مردم در سراسر دنیا همچنان به محصولاتی که به‌صورت ژنتیکی دستکاری شده‌اند اعتماد ندارند و بیشتر کشورها بر این باورند که توسعه دادن کشت این برنج تنها منجر به کنترل مصرف و قیمت برنج توسط شرکت‌های بزرگ می‌شود و باعث افزایش مشکل گرسنگی در جهان می‌شود.

• [برنج طلایی چیست؟ همه چیز در مورد نحوه تولید و کاربردهای آن](#)



## برنج وحشی

برنج وحشی دانه کاملی است که در سال‌های اخیر طرفداران زیادی پیدا کرده است. با افزایش علاقه مردم به مواد غذایی طبیعی عجیب نیست که برنج وحشی با داشتن انواع مواد مغذی و خواص غذایی محبوب شود. البته برخلاف تصور عموم این دانه در واقع برنج نیست و از گیاهی شبیه به برنج به دست می‌آید. تنها ۴ نوع برنج وحشی در دنیا وجود دارد که یک نوع آن در آسیا و به عنوان سبزیجات کشت می‌شود و ۳ نوع دیگر در آمریکای شمالی و در مناطق پرآب رشد می‌کند. سرخیوست‌ها اولین مردمی بودند که برنج وحشی را مصرف می‌کردند و در واقع غذای اصلی آن‌ها محسوب می‌شد. برنج وحشی منبع خوبی برای پروتئین، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها است.

- [برنج وحشی چه فرقی با انواع دیگر برنج دارد؟](#)



## برنج سیاه

برنج سیاه در واقع به رنگ بنفش بسیار تیره است. این برنج قدمت زیادی دارد و در تمدن‌های قدیمی چینی انقدر خاص محسوب می‌شد که تنها افراد سلطنتی اجازه خوردن آن را داشتند. امروزه برنج سیاه انواع مختلفی دارد که شامل برنج سیاه اندونزی، برنج سیاه فیلیپین، برنج سیاه تایلندی و... می‌شود. این برنج به چشم رنگ سیاهی دارد اما بعد از پخته شدن می‌توان رنگ بنفش تیره آن را به‌طور واضح دید.

- [با برنج سیاه آشنا شوید: ۶ خاصیت مصرف برنج سیاه](#)



## برنج قرمز

برنج قرمز مغذی ترین برنجی است که می‌توانید آن را مصرف کنید به همین دلیل جدیداً در بسیاری از رژیم های مختلف ارائه می‌شود و بلاگرهای سلامتی همیشه آن را تبلیغ می‌کنند. حتی بسیاری از ورزشکاران برنج قرمز را جایگزین برنج قهوه ای یا سفید در برنامه غذایی خود کرده‌اند. رنگ قرمز این برنج از ماده به نام آنتوسیانین تشکیل می‌شود که در مواد غذایی مثل پرتقال خونی، لبو، توت فرنگی و... هم یافت می‌شود.

- [برنج قرمز چیست؟ خواص و طرز تهیه ی برنج قرمز](#)





## برنج قهوه ای

قبل از برنج قرمز، برنج قهوه ای در تمام برنامه های رژیمی توصیه می شد تا به کاهش وزن کمک کند. البته برنج قهوه ای هنوز جایگاه خودش را در یک برنامه غذایی سالم از دست نداده است و هنوز طرفداران زیادی دارد. برنج قهوه ای تمام قسمت هایی که در برنج سفید جدا می شود را دارا است به همین دلیل مواد مغذی بیشتری دارد. همچنین به زمان بیشتری نیاز دارد تا بپزد. دلیل استفاده از برنج قهوه ای در رژیم های غذایی و تاثیر آن روی لاغری و کاهش وزن را در مقاله های دیگری به طور کامل توضیح داده ایم و اگر می خواهید اطلاعات بیشتری راجع به این نوع برنج کسب کنید می توانید به آن ها مراجعه کنید.

- [برنج قهوه ای بخوریم یا نه؟](#)



## برنج هندی

برنج باسماتی یا برنج هندی نوعی برنج سفید دانه بلند است که در کوه‌پایه‌های هیمالیا کشت می‌شود. این برنج به دانه‌های نازک و کشیده‌ای که دارد و عطر خوبی که بعد از پخت می‌دهد معروف است. برنج هندی غذای اصلی بسیاری از مردم آسیا است و ایران بیشترین آمار واردات این برنج را در تمام جهان دارد. همچنین برنج باسماتی به بیماران قندی و دیابتی توصیه می‌شود.

- [برنج پاکستانی چیست و چه فرقی با برنج هندی دارد؟](#)
- [برنج هندی چیست و برای بیماران دیابتی و قلبی چه فوایدی دارد؟](#)



