



اگر شما هم به خوردن برنج علاقه‌مند هستید اما به علت رژیم لاغری یا مشکلات سلامتی از خوردن آن اجتناب می‌کنید احتمالاً از شنیدن این خبر خوشحال خواهید شد. با خواندن این مقاله شما یاد خواهید گرفت چگونه برنج را ببزید تا ۵۰ الی ۶۰ درصد کالری خودش را از دست بدهد. شاید فکر کنید این واقعی یا تاثیرگذار نیست اما در واقع گروهی از دانشمندان علوم شیمی دانشگاه کلمبیا این راه حل را ابداع کردند.

غذاهای نشاسته‌ای مثل برنج منبع بسیار خوبی برای کربوهیدرات و انرژی هستند. بدن انسان بعد از خوردن این غذا کربوهیدرات را به قند ساده تبدیل می‌کند تا سریعاً به‌عنوان انرژی استفاده شود. مقداری هم که اضافه می‌آید توسط بدن ذخیره می‌شود تا هر وقت نیاز بود به گلوکز تبدیل شود. مشکل اینجاست که گلوکز اضافه در بدن معمولاً به شکل چربی ذخیره می‌شود که به مشکلاتی مثل چاقی و از بین رفتن تناسب‌اندام ختم می‌شود.

این تیم تحقیقاتی روی ۳۸ مدل مختلف برنج آزمایش انجام دادند تا ببینند که آیا می‌توانند با دست بردن در ترکیبات برنج بدن را گول بزنند تا کالری کمتری جذب کند. برنج از نشاسته زودهضم و نشاسته دیر جذب تشکیل می‌شود. برخلاف نشاسته زودهضم، نشاسته دیر جذب به گلوکز و قند‌های ساده نمی‌شود تا سریعاً وارد جریان خون شود. به همین دلیل این گروه از دانشمندان در تلاش بودند که کاری کنند نشاسته زود هضم در برنج تبدیل به نشاسته دیر جذب شود تا بدن کالری‌های کمتری از آن دریافت کند. با اینکه این تحقیقات پیچیده به نظر می‌آید اما روشی که با استفاده از آن می‌توانید برنج کم کالری بخورید بسیار ساده است و هرکسی در هر جای دنیا می‌تواند به راحتی از در دو مرحله از آن استفاده کند.



روغن نارگیل

نقش روغن نارگیل در این روش اساسی است و نمی‌توان آن را حذف کرد. روغن نارگیل دقیقاً همان ماده جادویی است که باعث تغییر ترکیب برنج از نشاسته زودهضم به دیر جذب می‌شود و به‌عنوان یک سپر در برابر آنزیم‌های گوارشی عمل می‌کند. تنها کاری که باید بکنید این است که یک قاشق چایخوری روغن نارگیل را در آب جوش ریخته و سپس برنج را اضافه کنید. دانشمندان دانشگاه کلمبیا اجازه دادند برنج برای ۴۰ دقیقه بجوشد اما شما می‌توانید این کار را در ۲۰ الی ۲۵ دقیقه انجام دهید.

سرما

بعد از اینکه برنج شما آماده شد نوبت به سرد کردن آن می‌رسد. شما باید برنج را ۱۲ ساعت در یخچال نگه دارید تا کاملاً سرد شود. این مرحله میزان نشاسته دیر جذب را ۱۰ برابر بیشتر می‌کند. سرد کردن برنج باعث بیرون ریزی آمیلوز می‌شود که قسمت محلول نشاسته است که در نهایت این آمیلوزها پیوند هیدروژنی دور برنج تشکیل می‌دهند که باعث مقاومت در برابر آنزیم‌های گوارشی می‌شود.

نگران نباشید اگر برنج سرد دوست ندارید، گرم کردن دوباره آن تاثیری روی خواص آن نخواهد داشت. شما می‌توانید مقدار زیادی برنج درست کنید و در یخچال نگهداری کنید و در هر وعده غذایی مقداری از آن را گرم کرده و میل نمایید. تنها به این نکته دقت کنید که برنج پخته تنها تا یک هفته باید در یخچال بماند.

