

برنج در تمام دنیا یکی از وعده های غذایی معروف است و به دلیل ارزش غذایی بالایی که دارد، یکی از مهمترین غلات به شمار می رود. در مقاله قبل در مورد برخی از انواع برنج صحبت کردیم، در این مقاله به ادامه معرفی برنج های دیگر می پردازیم.

#### برنج بمبا

برنج بمبا نوعی برنج اسپانیایی است که برای درست کردن غذای مخصوص اسپانیا استفاده می شود. این برنج دانه کوتاه است و چیزی دو برابر برنج های دانه بلند آب مصرف می کند. این برنج دانه کوتاه است اما برخلاف سایر برنج های دانه کوتاه، حالت چسبندگی ندارد.



#### برنج آرباریو

برنج آرباریو یکی از برنج های معروف و پر مصرف ایتالیایی است. این برنج حاوی آمیلوپکتین (نوعی نشاسته چسبناک) است که هم دانه متوسط است و هم بسیار چاق و درشت. این نوع برنج ترکیب سالمی از انواع پروتئین، ویتامین و مواد معدنی است. همچنین غنی از کربوهیدرات هاست که حتی در برنامه کاهش وزن هم مورد نیاز است.



#### برنج قهوه ای دانه کوتاه

این برنج همان طور که از اسمش مشخص است، دانه کوتاه است اما دارای سطح بالایی از آمیلوپکتین است و همین موضوع باعث می شود تا بعد از پخت چسبندگی زیادی داشته باشد. این برنج نوعی برنج قهوه ای محسوب می شود و تمام خواص برنج قهوه ای را داراست. این برنج عطر و طعم بهتری نسبت به برنج سفید دارد. داشتن کربوهیدرات، ویتامین های گروه بی، فیبر، فولیک اسید، ویتامین ای و ویتامین کا خواصی است که این برنج را محبوب می کند.



#### برنج سیاه چینی

برنج بنفش یا برنج ممنوعه نام دیگر این برنج است. این برنج مقادیر بالایی آنتی اکسیدان دارد که خطر ابتلا به سرطان و بیماری های قلبی را کاهش می دهد و برای لاغری و کاهش وزن مفید می باشد. این برنج بافت نرمی دارد و چسبندگی پیدا نمی کند. فیبر موجود در برنج سیاه با کاهش فشار خون بالا، خطر ابتلا به بیماری های قلبی را از بین می برد. این برنج کالری کمتری نسبت به برنج سفید یا برنج قهوه ای دارد. این برنج در حال حاضر در تمام قاره ها به جز قطب جنوب کشت می شود.



#### برنج وحشی

برنج وحشی در واقع برنج نیست بلکه یک دانه گیاهی است که مهد کشت آن آمریکای شمالی است. برنج وحشی دانه بلند است و باید بسیار جویده شود. به رنگ و شکل مغزی مداد فشاری (اتود) می باشد. سخت تر از برنج است بنابراین پخت طولانی تری دارد. سرخ پوستان آمریکایی آن را با برنج معمولی مخلوط می کنند و می پزند.



### برنج کالیجیرا

یک برنج دانه متوسط که در هند و بیشتر در شهر بنگال کشت می‌شود. این برنج به خاطر اندازه کوچکی که دارد، به عنوان بچه برنج باستانی معروف است. این برنج عطر فوق العاده ای دارد و برای مراسم های خاص در هند استفاده می‌شود.



بررسی تمام برنج هایی که در دنیا وجود دارد، حاکی از آن است که در تمام قاره های دنیا برنج یکی از وعده های غذایی ارزشمند است که به دلیل خواص فوق العاده حافظ سلامتی است.

