

برنج از مهم ترین و البته شناخته شده ترین دانه های غلات است که پیشینه ی کشت و برداشت آن، به پنج هزار سال پیش باز می گردد. این دانه ی کهن سال، غذای اصلی بیش از نیمی از جمعیت جهان به شمار می رود و در شرق و جنوب آسیا طرفدارهای فراوانی دارد. در این یادداشت به معرفی و تحلیل برخی ویژگی های مهم این ماده ی غذایی پر مصرف می پردازیم.



فلفل نبین چه ریزه...

برنج، گندم، ذرت و سیب زمینی جزو غذاهای پرطرفدار و البته پر مصرف در جهان هستند. در این میان برنج به سبب ماده های مغذی فراوانی که در خود دارد، بیش از دیگر ماده های غذایی، مورد توجه قرار گرفته است.

برنج سفید

در قیاس با ذرت، برنج سفید خام به تنهایی منبعی از غنی انرژی، کربوهیدرات، کلسیم، آهن، تیامین، پانتوتینیک اسید، اسید فولیک، ویتامین ای درون خود دارد. گرچه برنج سفید در برابر برنج قهوه ای حرفی برای گفتن ندارد و برنج رنگی، از این هم مقوی تر است.

برنج رنگی

برخلاف برنج سفید، برنج قهوه ای سبوس و لایه ی بیرونی خود را از دست نداده و همین عامل آن را به منبع سرشار املاح و ویتامین ها به ویژه فیبر تبدیل کرده است. برنج قرمز از دیگر برنج های رنگی است و میزان قابل توجهی روی و آهن درون خود دارد. در قیاس با این برنج، برنج سیاه و صورتی، از پروتئین، چربی و فیبر بیشتری بهره مند هستند.



برنج های یاد شده، رنگ زیبایی خود را وام دار رنگ دانه ای به نام "آنتوسیانین" هستند. آنتوسیانین رنگ دانه ای است که سبب برنج های قرمز، سیاه و صورتی، به سبب بهره مندی از رنگ دانه ی آنتوسیانین، افزون بر بهره های غذایی گوناگون و گسترده، منبع مهم آنتی اکسیدان و خنثی سازی رادیکال آزاد هستند.

میزان کالری برنج

میزان کالری برنج بسته به نوع و اندازه ی آن متفاوت است. در بخش زیر به کالری موجود در یک فنجان برنج از گونه های مختلف اشاره کرده ایم:

برنج سفید متوسط: ۲۴۱.۸ کیلو کالری

برنج قهوه ای: ۲۱۸.۴ کیلو کالری

برنج سفید بلند: ۲۰۵.۴ کیلوکالری

و برنج "وحشی": ۱۶۵.۶ کیلو کالری (در آینده به این گونه ی برنج هم می پردازیم)

نگهداری و پخت برنج

همان گونه که می دانید، نگهداری و پخت برنج نقش حیاتی در حفظ ماده های معدنی و مغذی آن دارد. به همین دلیل در این بخش به شیوه های مختلف نگهداری، شست و شو و فرآوری برنج و تحلیل اثر آن ها بر ویتامین و املاح برنج می پردازیم.



شست و شو پیش از پخت برنج

این روش که به اندازه‌ی کشت برنج قدمت دارد، بیش تر با هدف پاک ساختن برنج از هر نوع آلاینده و گرد و غبار انجام می شود. شست و شوی برنج پیش از پختن و یا پختن برنج در آب و آب کشی کردن آن، سبب می شوند تا بخش زیادی از املاح و ویتامین های برنج، از دست برود. هرچه برنج کمتر شسته و آب کشی شود، املاح و ویتامین های بیشتری درون خود خواهد داشت. پیشنهاد می شود تا با قرار دادن برنج در محلی پاکیزه و البته بسته بندی مناسب، افزون بر دور نگاه داشتن برنج از آلاینده، از شستن و آب کشی چند باره ی آن پیش گیری شود.

آسیاب آبی: از آسیاب آبی، بیش تر برای تهیه ی نودل (رشته ی خوراکی) و آرد برنج استفاده می شود. این روش سبب می شود تا بخش زیادی از املاح برنج هم چون نشاسته، آلومین (پروتئین)، چربی، پلی ساکارید، آمینواسید و قند برنج، همگی در آب حل شوند و از بین بروند.

نیم پز کردن برنج: این روش پیش از آسیاب کردن برنج و بیش تر در کشورهایی چون هند و بنگلادش صورت می گیرد. این روش با انتقال دادن بخش از املاح از سبوس به داخل برنج، سبب ماندگاری بیش تر آن ها می شود و از هدر رفتن پروتئین دانه هنگام آسیاب کردن، پیش گیری می کند.

تخمیر: یکی دیگر از راه های فرآوری برنج است که میزان پروتئین برنج را تا یک و نیم درصد کاهش می دهد.



همراه اول

برنج از جمله ماده های غذایی است که از نخستین روزهای پیدایش بشر، با او همراه بوده است. سهولت کاشت و تهیه ی برنج و البته امکان رشد گسترده ای که در بیش تر نقطه های جهان دارد، آن را به یکی از غذاهای اصلی مردم جهان تبدیل کرده است. گذشته از این، میزان بالای املاح، مواد معدنی و مغذی، عامل دیگری است که برنج را در دل مردم جهان جا داده است.

با این حال، پس از پنج هزار سال، هنوز دانش و اطلاع کافی از خاصیت های برنج، روش های پخت آن و غذاهایی که می توان با آن درست کرد، نداریم. به همین دلیل، نگارنده بر آن شد تا یکی از مقاله ها را به روش های پخت برنج اختصاص دهد. هم چنین برای اطلاع یافتن از فرآورده های مختلف برنج، می توانید به مقاله ی مربوطه مراجعه کنید.

