

درباره برنج هندی

برنج هندی یا برنج باسماتی در هند و جنوب آسیا بسیار محبوب است. این برنج در دورنگ سفید و قهوه‌ای استفاده می‌شود و طعمی نزدیک به مغزهای خام دارد و عطرش بسیار دلپسند است. با همه‌ی این اوصاف شاید کنجکاو باشید که بدانید این برنج دانه بلند چه فرقی با بقیه برنج‌ها دارد و اینکه غذای سالمی برای سفره‌ی شما هست یا نه. در این مقاله نگاهی به برنج هندی می‌اندازیم و در مورد ارزش غذایی آن صحبت می‌کنیم، همچنین به فواید و مضرات برنج باسماتی اشاره می‌کنیم.

[خرید آنلاین انواع کیسه بسته بندی](#)



ارزش غذایی برنج هندی

باید در نظر داشت که ارزش غذایی بر اساس انواع مختلف برنج باسماتی تغییر می‌کند اما به‌طورکلی هر وعده برنج هندی شامل کربوهیدرات بالا و ریزمغذی‌های فراوانی مثل فولیک اسید، ویتامین ب ۱ و آنتی‌اکسیدان می‌شود.

یک پیمانه از برنج سفید هندی (۱۶۳ گرم) شامل این موارد می‌شود:

کالری: ۲۱۰

پروتئین: ۴.۴ گرم

چربی: ۰.۵ گرم

کربوهیدرات: ۴۵.۶ گرم

فیبر: ۰.۷ گرم

سدیم: ۳۹۹ میلی‌گرم

اسیدفولیک: ۲۴ درصد نیاز روزانه

ویتامین ب ۱: ۲۲ درصد نیاز روزانه

آنتی‌اکسیدان: ۳۹۹ میلی‌گرم

ویتامین ب ۳: ۱۵ درصد نیاز روزانه

آهن: ۱۱ درصد نیاز روزانه

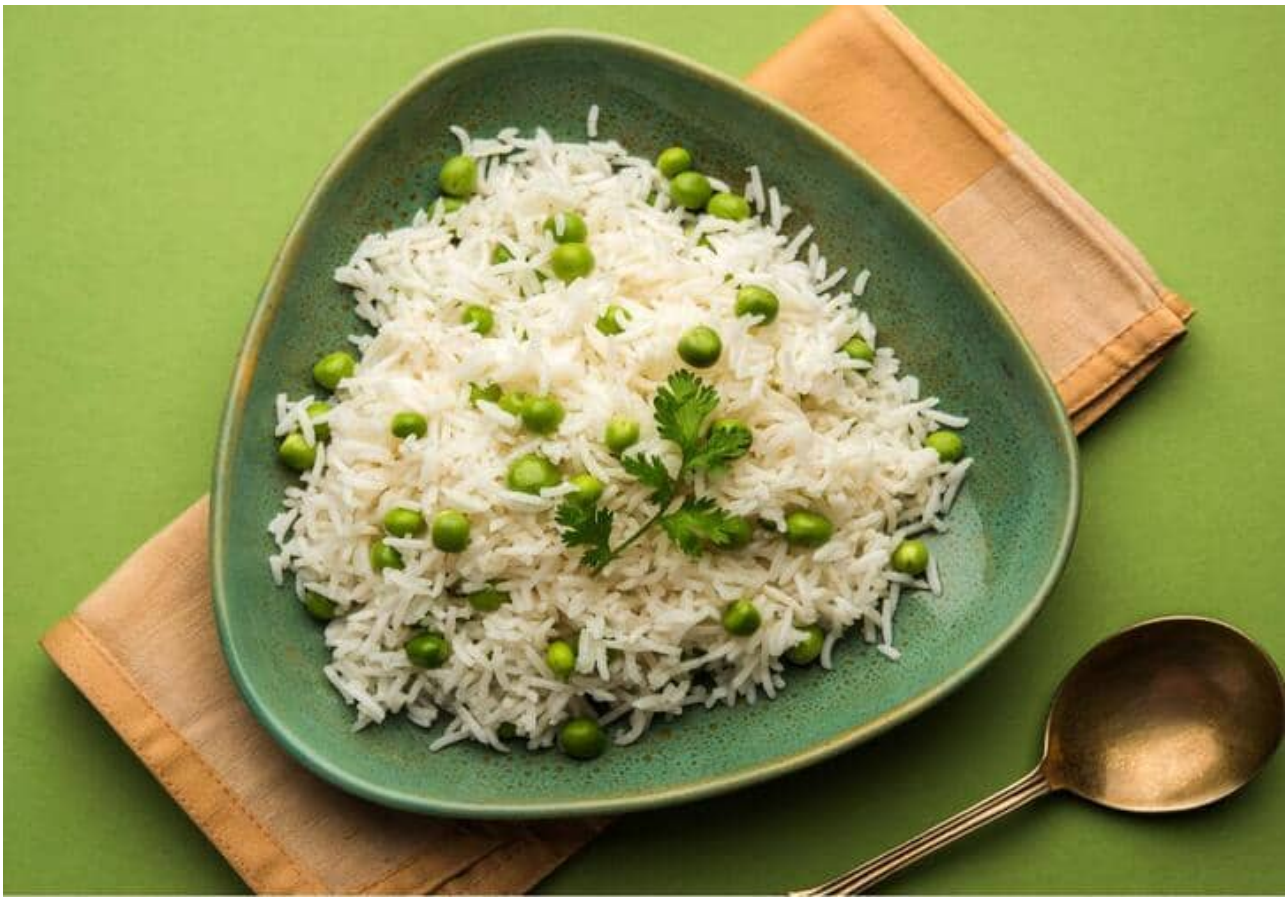
ویتامین ب ۶: ۹ درصد نیاز روزانه

روی: ۷ درصد نیاز روزانه

فسفر: ۶ درصد نیاز روزانه

منیزیم: ۵ درصد نیاز روزانه

در مقایسه، برنج هندی قهوه‌ای مقدار کمی کربوهیدرات، کالری و فیبر بالاتری دارد. همین‌طور منیزیم، ویتامین ای، روی، پتاسیم و فسفر بیشتری در آن یافت می‌شود.



خواص برنج هندی

باور عموم بر این است که برنج برای سلامتی خوب نیست، اما افرادی که در کشورهای آسیایی و خاورمیانه به طور مداوم برنج مصرف می‌کنند به‌طور کلی مشکلات جسمی مربوط به مصرف کربوهیدرات کمتری نسبت به بقیه جهان دارند. همین‌طور آمار چاقی مفرط در این کشورها بسیار پایین‌تر است. هر نوع برنج فواید خاص خودش را دارد اما در اینجا می‌خواهیم به فواید برنج باساماتی یا برنج هندی بپردازیم.

آیا برنج هندی برای دیابتی‌ها مناسب است؟

همیشه این‌طور بوده که افراد مبتلا به دیابت باید با غذاهای موردعلاقه‌شان با برنج و انواع پاستا خداحافظی کنند، اما خبر خوب برای افراد دیابتی این است که طبق انجمن بیماری دیابت کانادا، برنج هندی شاخص گلوکز پایین‌تری نسبت به هر نوع برنج دیگری دارد. شاخص گلوکز پایین در غذاها یکی از حیاتی‌ترین بخش‌های زندگی یک فرد مبتلا به دیابت است. مقدار بالای فیبر، نشاسته، آمیلاز و پروتئین در برنج هندی نسبت به برنج‌های دیگر دلیل پایین بودن شاخص گلوکزش است. برنج هندی قند خون را بالا نمی‌برد برای همین سطح انسولین، مقدار کمتری در حین غذا خوردن بالا می‌رود.

آیا برنج هندی برای بیماری‌های قلبی مناسب است؟

برنج باساماتی میزان چربی غیراشباع بسیار کمی دارد و به همین علت برای سلامتی قلب و جلوگیری از بیماری‌های قلبی مناسب است. همان مقدار چربی‌ای که در برنج هندی وجود دارد کلسترول بد بسیار کمی دارد برای همین از گرفتگی قلب و رگ‌ها جلوگیری می‌کند. فیبر بالای این برنج هم به حفظ سلامتی دستگاه گردش خون کمک می‌کند.

برنج هندی از تشکیل سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند

حتی در مقایسه با انواع برنج‌های قهوه‌ای، برنج هندی حدود ۲۰ درصد فیبر بیشتری دارد. یکی بزرگ‌ترین فواید فیبر و رژیم‌های غذایی با فیبر بالا این است که احتمال ابتلا و سرطان و تشکیل سلول‌های سرطانی را کم می‌کند. پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند که دریافت فیبر زیاد ریسک ابتلا به سرطان مخصوص سرطان روده را کم می‌کند. خوردن برنج هندی و رژیم غذایی با فیبر بالا به جلوگیری از سرطان سینه هم کمک می‌کند زیرا فیبر به ترشح هورمون استروژن در بدن را بیشتر می‌کند.



برنج هندی آرسنیک پایینی دارد

در مقایسه با انواع دیگر برنج، برنج هندی سطح پایینی از آرسنیک دارد. آرسنیک یک فلز سنگین است که برای سلامتی بسیار مضر است و می‌تواند ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت و بعضی از سرطان‌ها را بالا ببرد. آرسنیک به‌طور معمول در برنج بیشتر از غلات دیگر انباشته می‌شود و می‌تواند مشکل جدی برای افرادی که به‌طور مداوم و روزانه برنج مصرف می‌کنند به وجود بیاورد. با این حال پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند که برنج باسماتی که در هند و پاکستان تولید می‌شود، نسبت به انواع دیگر برنج‌ها پایین‌ترین میزان آرسنیک را در خودش دارد. در نهایت باید به این مسئله اشاره کرد که انواع برنج‌های قهوه‌ای معمولاً آرسنیک بیشتری نسبت به برنج‌های سفید دارند زیرا آرسنیک بیشتر در قسمت پوسته‌ی بیرونی برنج انباشته می‌شود.

برنج هندی ممکن است غنی‌شده باشد

برنج سفید هندی در بیشتر اوقات غنی‌شده است (آشنایی با برنج غنی شده) یعنی یک سری مواد مغذی خاص در مراحل تولید به آن اضافه شده است تا ارزش غذایی برنج را بالا ببرند. با این شرایط میزان مورد نیاز مواد معدنی و ویتامین‌های روزانه بهتر و سریع‌تر تأمین می‌شوند. برنج هندی به‌خصوص با آهن، فولیک اسید، ویتامین ب ۱ و ب ۳ غنی می‌شود. خرید و مصرف برنج‌های غنی‌شده به خاطر ارزش غذایی بالاترشان توصیه می‌شود. علاوه بر خواص نام برده شده برنج هندی برای سلامتی این برنج طعم بی‌نظیری دارد و بعد از پخت حالت دانه بلند و نازک‌تری نسبت به برنج‌های سفید دیگر می‌گیرد. برنج باسماتی حتی در زبان سانسکریت به برنج معطر ترجمه می‌شود و یکی از دلایل معروفیت و محبوبیت برنج هندی همین عطر بی‌نظیرش است. برای این‌که برنج هندی شما چسبناک نشود و بوی معطرش را از دست ندهد به‌جای خیس دادن، این برنج را فقط قبل از پخت بشوید تا بهترین نتیجه را بگیرید. از لحاظ شکل هم برنج هندی هنگام پخت بلندتر می‌شود، نازک است و دو طرف آن حالت تیز دارند و گرد نیستند. برنج قهوه‌ای هندی همچنان پوسته (قسمت سبوس‌دار برنج) و ریشه‌اش (قسمتی که دانه‌ی برنج از آنجا رشد می‌کند) را دارد و جدا نشده. بعضی افراد نوع قهوه‌ای انواع برنج‌ها را سالم‌تر از نوع سفید آن‌ها می‌دانند. در هر صورت هر برنج فواید مخصوص به خودش را دارد که هرکسی می‌تواند بر اساس نیازهایش یک نوع از این برنج‌ها یا ترکیبی از انواع مختلف برنج را مصرف کند.

[برنج پاکستانی چیست و چه فرقی با برنج هندی دارد؟](#)



