

آیا برنج غذای سالمی است؟

بسیاری از فعالان حوزه سلامت بر این باور هستند که برنج سفید برای سلامتی مضر است. برنج سفید فراوری شده است و سیوس، پوسته (لایه بیرونی که از برنج محافظت می‌کند) و ریشه (جوانه یا مغز برنج که بسیاری از مواد مغذی را در خودش دارد) را ندارد. درعین حال برنج قهوه‌ای فقط پوسته بیرونی را ندارد به همین علت برنج سفید مقداری از مواد مغذی و ویتامین‌های موجود در برنج قهوه‌ای را از دست داده است. البته در بعضی شرایط برنج سفید گزینه‌ی مناسب‌تری نسبت به برنج قهوه‌ای است. در این مقاله راجع به این صحبت می‌کنیم که برنج سفید برای سلامتی مفید است یا نه.

ارزش غذایی برنج سفید و قهوه‌ای

برنج سفید و برنج قهوه‌ای از محبوب‌ترین نوع برنج در سراسر دنیا هستند و خاستگاه یکسانی دارند. برنج قهوه‌ای در واقع همان دانه‌ی برنج کامل است. برنج قهوه‌ای سیوس دارد که منبع بسیار خوبی برای فیبر است، مغز آن پر از مواد مغذی و همین‌طور اندوسپرم (همان درون‌دانه) پر از کربوهیدرات سالم دارد. از طرفی برنج سفید بخش سیوس دار و جوانه‌اش را از دست داده فقط درون‌دانه دارد و بعد از همه‌ی این‌ها برنج سفید فراوری هم می‌شود تا طعم بهتری داشته باشد، عمرش طولانی‌تر شود و کیفیت پختش افزایش پیدا کند. برای همین بسیاری بر این باورند که برنج سفید کربوهیدرات خالی بدون هیچ مواد مفید است؛ اما در بسیاری از کشورها برنج سفید با مواد مغذی مثل ویتامین‌های ب (فولیک اسید، ویتامین ب ۱ و ویتامین ب ۳)، آهن و مواد دیگر غنی می‌شود تا ارزش غذایی‌اش افزایش پیدا کند. جدول زیر نشان می‌دهد در ۱۰۰ گرم از انواع مختلف برنج‌های پخته چقدر مواد مغذی وجود دارد.

یک	مواد مغذی	برنج سفید غنی نشده	برنج سفید غنی شده	
		۱۲۳ کالری	۱۲۳ کالری	۱۱۱ کالری
	پروتئین	۲.۹ گرم	۲.۹ گرم	۲.۹ گرم
	کربوهیدرات	۳۰ گرم	۲۶ گرم	۲۶ گرم
	چربی	۰.۴ گرم	۰.۴ گرم	۰.۹ گرم
	فیبر	۰.۹ گرم	۰.۹ گرم	۱.۸ گرم
	فولیک اسید	۱٪ نیاز روزانه	۲۰٪ نیاز روزانه	۱٪ نیاز روزانه
	ویتامین ب ۱	۵٪ نیاز روزانه	۱۴٪ نیاز روزانه	۶٪ نیاز روزانه
	سلنیوم	۱۳٪ نیاز روزانه	۱۳٪ نیاز روزانه	۱۴٪ نیاز روزانه
	ویتامین ب ۱	۱۲٪ نیاز روزانه	۱۲٪ نیاز روزانه	۸٪ نیاز روزانه
	آهن	۱٪ نیاز روزانه	۱۰٪ نیاز روزانه	۲٪ نیاز روزانه
	ویتامین ب ۶	۸٪ نیاز روزانه	۸٪ نیاز روزانه	۷٪ نیاز روزانه
	فسفر	۶٪ نیاز روزانه	۶٪ نیاز روزانه	۸٪ نیاز روزانه

منگنز	۱۸٪ نیاز روزانه	۱۸٪ نیاز روزانه	۴۵٪ نیاز روزانه
مس	۴٪ نیاز روزانه	۴٪ نیاز روزانه	۵٪ نیاز روزانه
			۱۱٪ نیاز روزانه
		۲٪ نیاز روزانه	۲٪ نیاز روزانه
روی	۲٪ نیاز روزانه	۲٪ نیاز روزانه	۴٪ نیاز روزانه

وعده‌ی ۱۰۰ گرمی برنج قهوه‌ای کالری کمتری از برنج سفید دارد و فیبرش دو برابر است. در کل برنج قهوه‌ای مواد معدنی و ویتامین‌های بیشتری نسبت به برنج سفید دارد اما برنج سفید غنی‌شده میزان آهن و فولیک اسید بیشتری دارد. برنج قهوه‌ای همچنین مقدار بیشتری آنتی‌اکسیدان و آمینواسیدهای موردنیاز بدن را دارد. در اینجا بهتر است به این مسئله اشاره کنیم که هم برنج سفید و هم برنج قهوه‌ای گلوتن ندارند برای همین منبع کربوهیدرات خیلی خوبی برای افراد مبتلا به بیماری سلیاک یا انواع حساسیت‌های مربوط به گلوتن می‌باشد.



تاثیر برنج در چاقی و لاغری

تاثیرات برنج قهوه‌ای بر کاهش وزن کاملاً مشخص شده اما نظرات متفاوتی در تاثیر برنج بر کاهش و یا افزایش وزن وجود دارد. افرادی که به طور مداوم غلات کامل مثل برنج قهوه‌ای مصرف می‌کنند به‌طورکلی وزن کمتری نسبت به افرادی که غلات کامل مصرف نمی‌کنند دارد و اینکه ریسک افزایش وزن در آن‌ها پایین‌تر است. این مسئله می‌تواند به داشتن فیبر بیشتر، مواد مغذی بیشتر و ترکیبات گیاهی که در غلات کامل یافت می‌شود مربوط باشد. مواد نامبرده شده می‌توانند سریع‌تر باعث احساس سیری شوند و در نهایت به مصرف کالری کمتر منجر می‌شوند.

تحقیقاتی که در زمینه تاثیر برنج سفید بر چاقی و لاغری انجام شده نتایج بسیار ضدونقیضی دارند. بعضی از پژوهش‌ها توانسته‌اند ربطی بین مصرف برنج و افزایش وزن و چاقی مفرط پیدا کنند اما از طرفی بعضی پژوهش‌ها هیچ ربطی بین چاقی و مصرف برنج سفید پیدا نکرده‌اند. حتی در بعضی موارد محققان توانسته‌اند ربطی بین مصرف برنج سفید و کاهش ریسک چاقی مفرط در کشورهایی که غذای اصلی‌شان برنج سفید است پیدا کنند.

یک تحقیق روی زنان کره‌ای که مشکل اضافه‌وزن داشته‌اند نشان داد که رژیم غذایی که در آن روزی سه وعده برنج سفید یا برنج مخلوط (ترکیب برنج قهوه‌ای و سیاه) مصرف شد توانست به این زنان در کاهش وزن کمک کند. گروهی که برنج مخلوط مصرف کرده بودند ۶.۷ کیلوگرم در ۶ هفته کاهش وزن داشتند و گروهی که فقط برنج سفید مصرف کرده بودند ۵.۴ کیلوگرم کاهش وزن داشته‌اند. این تحقیق نشان داد که هر دو نوع برنج می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند.

رژیم برنج چیست؟

شاید برایمان جالب باشد که قبلاً یک رژیم لاغری بسیار محبوب وجود داشت که تمرکز اصلی‌اش روی برنج سفید بود. این رژیم در سال ۱۹۳۹ به وجود آمد تا به درمان بیماری‌هایی که فشارخون بالا یا مشکلات کلیوی داشتند کمک کند. این سبک غذایی که چربی بسیار پایینی داشت به رژیم برنج معروف بود. به‌طورکلی این رژیم کم‌کالری از مصرف برنج سفید، میوه، آلبیوه و شکر (طبیعی) تشکیل شده بود و به طرز شگفت‌آوری به کاهش وزن و از بین رفتن علائم بیماری‌های کلیوی می‌کرد. در اینجا باید به این مسئله اشاره کرد که امروزه گرفتن هر نوع رژیمی که بیش‌ازحد سخت باشد و غذاهای زیادی را حذف کند توصیه نمی‌شود؛ اما این رژیم نشان‌دهنده‌ی این است که برنج می‌تواند در یک رژیم غذایی کاهش وزن قرار بگیرد اگر به مقدار کالری دریافتی توجه شود.

تاثیر برنج سفید بر لاغری

برنج غذای اصلی بیشتر از نیمی از جمعیت جهان است به‌خصوص کشورهای آسیایی مثل چین، ژاپن، کره و هند. همه‌ی این کشورها آمار چاقی مفرط بسیار پایینی دارند. برنج سفید منبع اصلی کربوهیدرات در این کشورهاست. برای مثال کره‌ای‌ها ۴۰ درصد کالری روزانه خود را از برنج سفید می‌گیرند. مردم این کشورها به‌طور متوسط ۲۰ بار در هفته برنج سفید مصرف می‌کنند و حتی ممکن است تا ۶ بار در روز برنج بخورند. به نظر می‌رسد که خوردن برنج سفید توانسته جلوی ریسک افزایش وزن، ابتلا به چاقی مفرط و فشارخون بالا را در مردم این کشورها بگیرد. نتیجه‌ی یک تحقیق روی بیش از ۲۰۰ فرد چاق ایرانی نشان داد هیچ ربطی بین شاخص توده‌ی بدنی بالا و چربی دور شکم این افراد با مصرف مداوم برنج وجود ندارد. البته از آنجایی‌که غذاها و سبک غذایی غربی به این کشورها راه پیدا کرده میزان آمار چاقی در این کشورها بالا رفته است. یک تحقیق دیگر روی افراد جوان ایرانی نشان داد آن‌هایی که بیشترین میزان برنج را مصرف می‌کردند، سبک غذایی بی‌کیفیت‌تری نسبت به بقیه داشتند. این نشان می‌دهد نسل جدید غذاهایی را همراه با برنج مصرف می‌کند که نسل‌های گذشته مصرف نمی‌کردند و همین باعث افزایش وزن در آن‌ها می‌شود. از نتایج این تحقیقات می‌توان دریافت که برنج سفید به‌تنهایی غذای خوبی محسوب می‌شود اما تاثیر آن روی سلامتی و چاقی و لاغری به سبک غذایی افراد برمی‌گردد.



برنج سفید بخورم یا نه؟

ممکن است شما هم اولین کاری که برای شروع رژیم لاغری می‌کنید حذف برنج باشد و چون در مدت کوتاهی وزن کم می‌کنید و اعتقاد داشته باشید که برنج باعث چاقی می‌شود اما با حذف کربوهیدرات در مدت کوتاه بدن انسان فقط وزن آبش را از دست می‌دهد نه چربی اضافه برای همین هر وقت دوباره شروع به خوردن برنج و کربوهیدرات می‌کنید دوباره تمام وزن از دست‌رفته برمی‌گردد. پس احتمالاً مشکل رژیم غذایی شما خوردن برنج نیست و بهتر است نگاهی به بقیه مواد غذایی که در روز مصرف می‌کنید بیندازید. برنج به‌تنهایی منبع غذایی خوب و سالمی از کربوهیدرات محسوب می‌شود و افرادی که ورزشکار هستند و بدن‌سازی انجام می‌دهند، به‌طور مداوم برنج مصرف می‌کنند تا انرژی کافی برای ورزش‌های سنگین را داشته باشد و همچنین خوردن کربوهیدرات کافی قسمت مهمی از فرآیند ماهیچه سازی است؛ و در نهایت ثابت شده برای افرادی که در کشورهایی زندگی می‌کنند که زن آن‌ها با خوردن برنج سازگار شده، برنج سفید باعث چاقی و افزایش فشارخون نمی‌شود و اگر با یک سبک غذایی سالم ترکیب شود می‌تواند حتی به کاهش وزن کمک کند؛

