

دنیای غذا پر از رنگ‌ها و طعم‌ها مختلف است. با وجود ۴۰ هزار برنج مختلف در دنیا، برنج سفید، برنج قهوه‌ای و برنج سیاه معروف‌ترین و پرطرفدارترین نوع برنج در دنیا هستند. جدیداً برنج قرمز یا برنج سرخ وارد دنیای فیتنس و سلامتی شده و بسیاری از مردم شروع به پختن برنج قرمز کرده‌اند. اگر شما هم اسم برنج قرمز را شنیده‌اید و اطلاعات زیادی در مورد این برنج سرخ رنگ ندارید این مقاله برای شما است.

ریشه برنج قرمز به هیمالیا برمی‌گردد. مهمترین ویژگی برنج قرمز که کشت می‌شود این است که شاخص گلیسمی پایینی دارد. برنج قرمز با تأثیر شاخص گلیسمی پایین خود احساس سیری طولانی تری می‌دهد و تضمین می‌کند که به راحتی احساس گرسنگی نمی‌کنید. برنج قرمز از نظر طعم و بو خواص کاملاً متفاوتی با برنج سفید دارد.

برنج قرمز به دلیل موادی که دارد، انباری از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. برخلاف برنج سفید، حاوی مقدار زیادی آهن، فسفر و ویتامین‌های گروه B است. به خصوص کودکان کوچک، کودکان در سن رشد و سالمندان باید مقدار زیادی برنج قرمز مصرف کنند. مهمترین ویژگی برنج قرمز این است که یک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی است. برنج قرمز حاوی ماده‌ای به نام آنتوسیانین است. به لطف این ماده، خروج بسیاری از مواد مضر برای بدن انسان از بدن نیز تسریع می‌یابد.

هر چه مصرف برنج سفید برای بیماران دیابتی، قلبی و فشار خون مضرت‌تر باشد، برنج قرمز برای این بیماران مفیدتر است. به لطف برنج قرمز، سطح کلسترول و قند خون بیماران متعادل می‌شود. برنج قرمز منبع بسیار خوبی از فیبر است. با این حال، برنج سفید از این نظر بسیار ضعیف است. اگر بلغور مصرف نمی‌کنید، می‌توانید به جای آن برنج قرمز مصرف کنید و از یک رژیم غذایی غنی از فیبر پیروی کنید. علاوه بر این، برنج قرمز حاوی مواد مضر برای سلامت انسان مانند روغن و شکر نیست. پختن پلو قرمز درست مانند پختن پلو سفید است. مهمترین نکته در اینجا مرحله شستشوی برنج است. استفاده از آب فراوان در هنگام شستن برنج سفید گام مهمی برای حذف نشاسته است. اما شستن برنج قرمز برای از بین بردن رنگ تیره آن بسیار مهم است.

## برنج قرمز چیست؟

مسلماً رنگ قرمز یکی از تفاوت‌های اصلی این دانه برنج با دیگر انواع برنج است اما دقیقاً چرا این برنج قرمز رنگ است؟ این نوع برنج بخشی از آن یا تمام آن با پوسته‌ی قرمز پوشانده شده است و این رنگ به خاطر وجود یک ترکیب به نام آنتوسیانین است که در پرتقال خونی، گیلاس، لبو، تمشک و سایر مواد غذایی قرمز رنگ یا بنفش رنگ یافت می‌شود. آنتوسیانین خواص دارویی و سلامتی زیادی دارد برای همین برنج قرمز همراه با پوسته مصرف می‌شود.



## تفاوت برنج قرمز با برنج قهوه‌ای، برنج سفید و برنج سیاه چیست؟

برنج سفید لایه‌ی سیوس‌دار و پوسته‌ی بیرونی را ندارد و به همین علت ویتامین و مواد معدنی کمتری نسبت به بقیه انواع برنج دارد. همچنین برنج سفید شاخص گلوکز بیشتری دارد و منبع خالص کربوهیدرات سالم است. از طرفی برنج قهوه‌ای پوسته‌ی بیرونی را دارد و در نتیجه فیبر و ویتامین‌های بیشتری نسبت به برنج سفید دارد. برنج سیاه تمام لایه‌های بیرونی برنج را دارد و بیشترین منبع آنتی‌اکسیدان و فیبر را بین این سه مدل برنج را دارا است. علاوه بر فیبر بیشتر، آنتی‌اکسیدان، مواد مغذی و ویتامین‌ها برنج قرمز منبع خوبی برای دریافت آنتوسیاتونین است و خواص مخصوص به خودش را دارد.



## خواص برنج قرمز چیست؟

- برنج قرمز سیستم ایمنی را قوی می‌کند.
- برنج قرمز سرشار از آنتی‌اکسیدان و منیزیم است که به درمان و جلوگیری از بسیاری از بیماری‌ها کمک می‌کند. سلنیوم موجود در برنج قرمز به از بین بردن بیماری‌های عفونی کمک می‌کند.
- برنج قرمز به کنترل دیابت کمک می‌کند.
- برنج قرمز شاخص گلوکز پایینی دارد (قند خون را آرامتر بالا می‌برد) و به کنترل قند خون کمک می‌کند.
- برنج قرمز به جلوگیری از آسم کمک می‌کند.
- برنج قرمز سرشار از منیزیم است و مصرف مداوم برنج قرمز به جذب اکسیژن کمک می‌کند برای همین برای جلوگیری از آسم و کمک به بیماری‌های تنفسی مفید است.
- برنج قرمز به گوارش کمک می‌کند.
- برنج قرمز منبع خوبی برای دریافت فیبر است و به همین علت به حرکت سیستم گوارش و جذب مواد غذایی کمک می‌کند.
- برنج قرمز باعث کم شدن سیگنال گرسنگی می‌شود.

فیبر و سبوس موجود در برنج قرمز باعث احساس سیری طولانی مدت می‌شود و به کنترل پرخوری کمک می‌کنند. به همین علت مصرف برنج قرمز توسط متخصصین وزن برای کاهش وزن توصیه می‌شود.



## طرز تهیه برنج قرمز چگونه است؟

برنج قرمز را حداقل یک ساعت قبل از مصرف در آب خیس دهید. این کار بیشتر به پاک شدن برنج از گرد و خاک و کثیفی کمک می‌کند. برای پخت برنج قرمز باید برای هر پیمانه برنج، ۴ پیمانه آب بریزید. اول قابلمه آب را روی حرارت بزراید و بعد از اینکه آب به جوش آمد برنج قرمز را اضافه کنید و روی شعله‌ی کم برای ۲۰ دقیقه بپزید. بعد از بیست دقیقه که برنج قرمز را آبکش کردید آماده‌ی مصرف است.

## طرز پخت برنج قرمز:

مواد لازم:

۱. فنجان برنج قرمز
۲. فنجان آب گرم
۳. فاشق چایخوری روغن مایع ساده
۴. نمک

\* برنج قرمز را با آب بشویید و به مدت ۱ ساعت در آب نمک خیس کنید.

\* سپس آبکش کرده و کاملاً بشویید.

\* روغن ساده را در تابه بریزید. برنج و نمک را اضافه کنید، کمی مخلوط کنید، آب داغ اضافه کنید و با حرارت ملایم به مدت ۱۵ دقیقه بپزید.

\* وقتی آب آن خالی شد، درب قابلمه را به مدت ۱۵ دقیقه بسته نگه دارید. سپس سرو کنید.

\* زمان آماده سازی و پخت برای ۲ نفر: ۳۰ دقیقه سطح دشواری: ۱ ۲ ۳ ۴ ۵

