

بسمه تعالی

برنج سیاه غذای جادویی

تهیه: باقر ملانی

کشت برنج تقریباً چهار هزار سال قبل از میلاد مسیح در کشورهای هند و چین متداول بوده است.

پس از گندم، برنج دومین غله مهم در جهان محسوب میگردد.

کشت برنج در ایران در نواحی شمالی و حتی استان خوزستان هم تاریخیچه طولانی دارد. بر اساس شواهد موجود این محصول قرن ها پیش از میلاد و در زمان هخامنشیان رواج داشته و امروزه به یکی از مهمترین مواد غذایی تبدیل شده است.

با توجه به استقبال زیاد مردم از این محصول تولید داخلی برنج جوابگوی نیاز مردم نبوده و به همین دلیل مقادیر قابل توجهی از این محصول از خارج به ایران وارد میگردد.

برنج در یکی از تقسیم بندی های آن بر اساس نوع رنگدانه موجود در پوست آن به انواع برنج رنگی طبقه بندی میشود که برنج سیاه از انواع آن است. برنج هایی که رنگ زیر پوسته آنها سرخ، ارغوانی، یا سیاه باشد حاوی مقادیر زیاد از رسوبات رنگیزه های آنتوسیانین در لایه های مختلف پریکارب پوشش دانه و الورن هستند و به برنجهای رنگی معروفند.

کشور چین بالاترین میزان تولید برنج سیاه را در جهان داراست و بعد از آن کشورهای ژاپن، فیلیپین، تایلند، ویتنام، لائوس و اندونزی قرار میگیرند. برنج سیاه از کاملترین انواع برنج میباشد که میتواند به توازن قند خون کمک کند. در واقع گلوکز را به سرعت بالا نمیببرد، زیرا حاوی میزان فراوانی الیاف مفید است که فعالیت دستگاه گوارش را تنظیم میکند.

همچنین این نوع برنج دارای مقادیر قابل توجهی عناصر مفید مانند فسفر است که رشد استخوانها را در پی دارد. برنج سیاه منبع بسیار خوبی برای سیلینیم به شمار میرود که در سلامتی و رشد انسان نقش دارد.

برنج سیاه نسبت به بسیاری از مواد غذایی که ادعا میشود فواید زیادی برای بدن دارند دارای مواد مغذی تری است. همچنین دارای آنتی اکسیدانهای بیشتری نسبت به محصولات چوبی چون تمشک و زغال اخته است.

استفاده از این محصول در بسیاری از غذاها مانند: سوپ ها، کیک ها، شیرینی ها و دیگر مواد غذایی به سلامتی انسان کمک شایانی میکند. همچنین رنگدانه های موجود در عصاره سیوس آن میتواند در تولید انواع مختلفی از رنگهای طبیعی از صورتی تا سیاه استفاده گردد که جایگزینی مناسب برای رنگ های مصنوعی غذایی به ویژه در نوشیدنیها میباشد.

همچنین مطالعات دانشمندان نشان داده که برنج سیاه سبب تسکین تورم در در بیماری الرژی آسم و بیماریهای دیگر میشود. به گفته این محققان سیوس برنج سیاه از تولید هیستامین جلوگیری میکند.

منابع:

www.pardad.ir

www.rayan4.blogs