

اگر زیاد برنج می‌خورید منتظر این عوارض باشید!

29 مهر 1403

برنج سرشار از کربوهیدرات است و منبع بسیار خوبی از انرژی می باشد، همچنین در عملکرد صحیح اندام ها، به خصوص مغز کمک می کند. کربوهیدرات ها برای بدن انسان ضروری هستند زیرا توسط بدن متابولیزه شده و به انرژی تبدیل می شوند.

حالی که مقدار زیاد سدیم می تواند برای کسانی که از فشار خون بالا رنج می برند، بد باشد.

برنج کامل حاوی فیبر نامحلول است که می تواند از بدن در برابر بسیاری از سرطان ها محافظت کند. همچنین سرشار آنتی اکسیدان های طبیعی مانند ویتامین C و ویتامین A فنولیک و فلاونوئید است.

مطالعات حاکی از آن است که برنج قهوه ای حاوی مقادیر زیادی مواد مغذی است که رشد و فعالیت انتقال دهنده های عصبی را تحریک می کند و در نتیجه به میزان قابل توجهی از ابتلا به بیماری آلزایمر جلوگیری می کند.

مضرات برنج

حاوی کربوهیدرات های ساده است، برنج ها البته برنج های نامعتبر به شدت فرآوری می شود؛ بارها و بارها، کارشناسان بهداشت در مورد خطرات غذاهای فرآوری شده به مردم هشدار دادند.

مشکلات گوارشی

از آنجا که نشاسته برنج سفید ، چسبناک است، هضم آن سخت تر می باشد و ممکن است باعث مشکلات گوارشی شود.

سم آرسنیک غیرآلی

برنج نسبت به سایر محصولات غذایی آرسنیک بیشتری جذب می کند. در حقیقت، برنج تنها بزرگترین منبع غذایی آرسنیک غیرآلی است که شکل سمی تری دارد. در حالی که آرسنیک مواد غذایی به طور کلی در مقادیر کم وجود دارد و هیچ علامت فوری مسمومیت ایجاد نمی کند، مصرف طولانی مدت آرسنیک معدنی ممکن است باعث ایجاد مشکلات عصبی مختلف در کودکان و نوجوانان شود، از جمله: ناتوانی در تمرکز، مشکلات یادگیری و حافظه، کاهش هوش و شایستگی اجتماعی.

همچنین مصرف زیاد آن می تواند خطر بروز سرطان را در فرد افزایش دهد. به همین منظور محققان توصیه می کنند، برای از بین بردن آرسنیک موجود در برنج، باید آن را از شب قبل خیس کرد.

دیابت

برنج حاوی کربوهیدرات است که برابر با قند خون می باشد. بنابراین مصرف مکرر برنج در مقادیر زیاد می تواند موجب دیابت شود. تیمی از محققان، این موضوع را تأیید کردند ، آنها دریافتند که خوردن برنج سفید به صورت روزانه می تواند خطر ابتلا به دیابت نوع 2 و همچنین چاقی را افزایش دهد. به طور کلی متخصصان تغذیه پیشنهاد می کنند که به جای کربوهیدرات، غلات سبوس دار را در سبد غذایی خود قرار دهیم.



جایی برای رژیم متعادل باقی نمی گذارد

مصرف بیش از حد برنج یا هر ماده غذایی دیگر ممکن است باعث شود شما مقدار کمتری از سایر مواد مغذی مورد نیاز برای اطمینان از سلامتی مطلوب خود میل کنید. با گذشت زمان بدن دچار کمبودهایی مانند ویتامین A □ روی، آهن خواهد شد.

جلوگیری از جذب چندین ویتامین و مواد معدنی

برنج هنگام مصرف به صورت زیاد باعث کاهش جذب عناصر غذایی حیاتی مانند روی می شود. وابستگی به برنج به عنوان یک منبع غذایی غالب همچنین منجر به کمبود ویتامین A می شود.

تأثیر بر متابولیسم گلوکز در بدن

به دلیل کمبود کالری و کربوهیدرات زیاد آن، خوردن بیش از حد برنج ممکن است تأثیر منفی بر متابولیسم گلوکز و تولید انسولین در بدن شما بگذارد که می تواند منجر به افزایش وزن، مقاومت به انسولین و حتی دیابت شود.

چاقی شکم، غلظت بالای تری گلیسرید خون، غلظت پایین کلسترول خوب HDL فشار خون بالا و غلظت بالای قند خون ناشتا از دیگر مضرات مصرف زیاد برنج محسوب می شود.

راه کار مناسب برای دور ماندن از مضرات برنج سفید

برنج قهوه ای

مصرف برنج قهوه ای جایگزین بسیار مناسبی برای بدور ماندن از مضرات رنج سفید است. برنج قهوه ای حاوی مواد مغذی فراوانی برای بدن است. برنج سفید از آسیاب شد برنج قهوه ای بدست میآید و در فرآیند آسیاب شدن ، مواد مغذی فراوانی را از دست می دهد.

مهم ترین عامل برای دور ماندن از مضرات برنج سفید ، انجام فعالیت های بدنی کافی می باشد. اگر دارای شغلی هستید که تحرک کافی ندارد و یا در طول شبانه روز نیز از تحرک گریزان هستید به شما پیشنهاد می کنیم در کنار خوردن برنج سفید، تحرک هم داشته باشید.

پرهیز از مصرف برنج های صنعتی و خارجی

برنج های صنعتی و خارجی حاوی آرسنیک غیرآلی هستند که سمی خطرناک برای بدن است و مصرف آن در دراز مدت عوارض جبران ناپذیری به دنبال خواهد داشت. کارشناسان ما را از مصرف این گونه برنج باز می دارند.