

# بهبود گوارش با مصرف سبوس برنج

فیبر موجود در سبوس برنج 10 برابر بیشتر از اسفناج است

سبوس برنج به پوسته خارجی برنج و یا سلول های خارجی چسبیده به بخش نشاسته ای برنج می گویند که خواص زیادی برای انسان دارد. در برنج سفید با برداشتن بخش زیادی از این سبوس خاصیت آن تقلیل می یابد. برنجی که سبوس روی از روی آن برداشته نشده باشد را برنج قهوه ای می گویند

معمولاً از سبوس برنج به عنوان یک ماده جدا و غنی در غذاها ، نان ، دمنوش ها و موارد دارویی استفاده می شود و طبیعت سبوس برنج معتدل است.

سبوس برنج سرشار از مواد آنتی اکسیدانی ، فیبر ، ویتامین های  $B_1$  ،  $B_2$  ،  $B_5$  ،  $B_6$  ، E ، و موادهای معدنی ، کلسیم ، منیزیم ، منگنز ، آهن ، مس ، روی ، پتاسیم ، سلنیم و اسیدهای چرب ضروری است.

فیبر موجود در سبوس برنج 10 برابر بیشتر از اسفناج است و این ماده غذایی یکی از غنی ترین منابع فیبر می باشد که به نظم حرکات روده کمک کرده و برای درمان اختلالات روده همچون یبوست، نفخ و گاز روده مفید می باشد.

همچنین سبوس برنج از تشکیل سنگ کلیه پیشگیری کرده و خطر ابتلا به سرطان معده را کاهش می دهد.