

الفوائد الصحية للأرز البني

الأرز البني هو أفضل لك من الأرز الأبيض - الأدلة مقنعة عند النظر في الفوائد الصحية الموجودة أدناه. في حين أن الأرز الأبيض قد يبدو شهيا أكثر بالنسبة إلى الأرز البني، هذا لا يعني انه البديل الصحي. الأرز البني يجب ان يكون الخيار الأول من حيث الفوائد الغذائية وغيرها من الفوائد الصحية:

غني بالسيلينيوم: إنه غني بالسيلينيوم مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض شائعة مثل السرطان، أمراض القلب، والتهاب المفاصل.

يحتوي على نسبة عالية من المنغنيز: كوب واحد من الأرز البني يوفر ٨٠٪ من متطلبات المنغنيز اليومية. المنغنيز يساعد الجسم على التخلص من الدهون. المنغنيز أيضا يفيد الجهاز العصبي والإنجابي.

غني بالزيوت الطبيعية: الزيوت الطبيعية مفيدة للجسم حيث أنها تساعد الدهون الصحية على موازنة مستويات الكوليسترول.

يعزز فقدان الوزن: محتوى الألياف من الأرز البني يحافظ على وظيفة الأمعاء لأنه يجعل الهضم أسهل بكثير. إنه إضافة المثالية للنظام الغذائي اليومي لأولئك الذين يسعون لأمعاء منتظمة. وبالإضافة إلى ذلك، انه يجعل البطن يشعر بالشبع والذي يجعلك تتناول وجبات أصغر حجما.

يعتبر من الحبوب الكاملة: الأرز البني يعتبر حبة كاملة لأنها لم تفقد "كليتها" من خلال عملية التنقية. تحد الحبوب الكاملة من تراكم اللويحات الشريانية وتحد من خطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع الكوليسترول في الدم.

غني بمضادات الأكسدة: هذا هو واحد من أفضل منافع الأرز البني. نحن عادة نربط الأطعمة المضادة للأكسدة الغنية بالتوت، الفراولة، وغيرها من الفواكه والخضروات. قدرة المضادات للأكسدة مفيدة للغاية.

يحتوي على نسبة عالية من الألياف: يحتوي على نسبة عالية من الألياف، فيترأس قائمة الأغذية التي يمكن أن تساعد في منع سرطان القولون. ويمكن أن يرتبط ذلك إلى مستويات عالية من الألياف الطبيعية الواردة في الأرز البني. هذه الألياف تتعلق بالمواد التي

تسبب السرطان وكذلك إلى السموم في الجسم، وبالتالي تقضي عليها وتمنعها من التمسك بجدار القولون.