

ما الفرق بين أنواع الأرز واستخداماتها؟

يعتبر الأرز عنصر أساسي لا يمكن الاستغناء عنه بالمطبخ وهو يدخل في العديد من الوصفات والأكلات. يعد الأرز متعدد الاستخدامات ويدخل بتحضير العديد من الوجبات اللذيذة.

تختلف أنواع الأرز في شكلها وطريقة تحضيرها وقيمتها الغذائية. كما انه لديه فوائد متعددة ، وهو سهل الهضم ومصدر لإمداد الجسم بالطاقة ، فيعتبر مصدر غني بالكربوهيدرات والألياف والأحماض الأمينية والمواد الدهنية والفيتامينات والمعادن كالحديد والمغنيسيوم.

ما الفرق بين أنواع الأرز واستخداماتها؟ نعرفك اليوم من خلال موضوعنا على أشهر 5 أنواع للأرز وعن استخداماتها :

الأرز الأبيض

يحتوي الأرز الأبيض على نسبة عناصر غذائية أقل من الأرز البني والأسود والأحمر ، لأن قشرته الخارجية منزوعة بشكل كامل، مما يجعل محتواه من الحديد والألياف منخفضاً.



يتم هضم الأرز الأبيض بسرعة، عليك ألا تفرط بتناوله حتى لا يزداد وزنك، بما أنه يحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات. يدخل الأرز الأبيض بالكثير من الوجبات اليومية ، مثل الأرز بالشعرية ، الأرز المعمر بالفرن والأرز حبة وحبة...

الأرز البني

يعتبر الأرز البني غني بالمغنيسيوم، الذي يبحث عنه أغلبية الأشخاص في أنواع الطعام المختلفة، بالإضافة الى انه مصدر جيد للثيامين والحديد، كما انه يحتوي على نسبة جيدة من الزنك.

يعد الأرز البني من بين الحبوب الكاملة ، لذا نجد أنه مغذي أكثر من الأرز الأبيض ونكهته أقوى ، فيُزال عنه الهيكل الخارجي لحبة الأرز فقط.



يحتوي هذا النوع من الأرز على نسبة عالية من الألياف ، تصل لـ 3.2 غرام لكل 100 غرام ، لأن قشرته الخارجية تكون موجودة به ، الأمر الذي يجعله مُشبعًا لفترة أطول وذلك مقارنة بالأرز الأبيض.

الأرز الأحمر

يحتوي الأرز الأحمر على مادة الأنثوسيانين ، التي تعطيه اللون الأحمر المميز والفريد من نوعه ، وهو يمد الجسم بنسبة جيدة من مضادات الأكسدة.

يحتوي كل 100 غرام أرز أحمر على 7 غرام من البروتين و2 غرام من الألياف ، ما يعني أنه مغذي جدًا ، لدى تناول طبق من هذا الأرز فيكون بمثابة وجبة متكاملة للجسم.



كما يحتوي هذا النوع من الأرز على كمية أعلى من العناصر الغذائية وذلك مقارنة بالأرز الأبيض ويمكن تناوله مطهيًا وحده أو مع الأرز الأبيض أو البني.

الأرز الأسود

يعد الأرز الأسود نوع مختلف من الأرز مقارنة بالأنواع الأخرى ، فهو يتميز بأنه يتمتع بنكهة ترابية مميزة ، يستغرق وقتًا طويل في الطهي ، ليصل إلى النضج.

يحتوي هذا النوع من الأرز على 9.1 غرام من البروتين في كل 100 غرام ، بينما يحتوي الأرز الأبيض على 6.3 غرام من البروتين لكل 100 غرام.

بالإضافة الى ذلك ، يعد الأرز الأسود عنصر غني بالألياف فهو يحتوي على 4.7 غرام في كل 100 غرام ، مما يعني انه يأخذ الكثير من الوقت ليتم هضمه ، الأمر الذي يمنح شعورًا بالشبع لفترة أطول .



الأرز البسمتي

يعتبر الأرز البسمتي عنصر غذائي يحتوي على عناصر غذائية مهمة

للجسم ، مثل مجموعة الفيتامينات B والفوسفور ، الذي يدخل ببناء العظام ، وأيضًا المغنيسيوم.

كما يحتوي على نسبة عالية من الألياف ، ففي كل 100 غرام أرز بسمتي تحتوي على 5 غرام ألياف ، مما يعزز من الشعور بالشبع.



ينصح خبراء التغذية بتناول الأرز البسمتي لكل من يتبع حمية غذائية ومن يرغب بالحفاظ على الوزن من الزيادة ، لأنه يحتوي على نسبة أقل من الكربوهيدرات من أنواع الأرز الأخرى.