

الأرز البني غير المقشور: قيمة غذائية عالية وفوائد صحية كثيرة



- 5- غني بالألياف الغذائية
- 6- حيث يحصل الشخص على 14% من الاحتياجات اليومية للألياف عن طريق كوب واحد من الأرز المطبوخ. وتحمي الألياف الغذائية من الإمساك وتعمل أيضا على حماية القولون من المواد المسرطنة.
- 7- الحديد
- 8- الفسفور
- 9- البوتاسيوم
- 10- الدهون
- 11- الكربوهيدرات
- 12- البروتين

الأرز البني عبارة عن البذور الكاملة المحتفظة بطبقات النخالة، أي هو الأرز غير المقشور.

أنواعه:

- 1- غير المقشور تماما أي الذي يحتوي كله على طبقة النخالة.
- 2- غير المقشور جزئياً أي الذي يحتوي على جزءاً من النخالة ، لون خفيف من اللون البني.

قيمته الغذائية:

يحتوي الأرز البني على:

- 1- فيتامين B
- 2- النياسين
- 3- فيتامين B6
- 4- الكالسيوم

فوائد أساسية للأرز البني:

- 1- الحماية من سرطان القولون
- يحتوي الأرز البني على معدن السيلينيوم، الذي وجد أنه يقلل بشكل ملحوظ من احتمالات الإصابة بسرطان القولون.
- ومن الجدير بالذكر أن كوباً واحداً من الأرز البني المطبوخ يوفر 27% من الاحتياجات اليومية لهذا المعدن.

يحتوي على الألياف الغذائية التي تمنح إحساساً بالشبع

4- الحماية من تصلب وتضيق الشرايين:

وجد الباحثون في جامعة ولاية لويديانا الأمريكية أن الأحماض الدهنية المميزة الموجودة في الأرز البني تخفض من احتمال الإصابة بتصلب وتضيق الشرايين.

5- التخفيض من احتمالات الإصابة بمرض السكري:

بينت دراسة أمريكية أن استهلاك الحبوب الكاملة مثل الأرز البني يخفض من احتمالات الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني (غير المعتمد على انسولين) بمقدار 31%. ويعزى العلماء هذه

الفائدة للحبوب الكاملة لاحتوائها على كمية عالية من الألياف الغذائية وكذلك على عنصر المغنيسيوم الذي يساهم في إنتاج أكثر من 300 أنزيم في الجسم، من بينها الأنزيمات التي تتعلق باستخدام الجلوكوز في الجسم وفي إنتاج الأنسولين.

الوصفة الثانية



سلطة الأرز البني بالمكسرات

طريقة التحضير

ضعي الأرز والماء في قدر ودعيه يغلي على درجة حرارة عالية، بعد الغليان خففي الحرارة إلى درجة متوسطة أو خفيفة وغطى القدر، دعيه يطبخ من 45-50 دقيقة أو إلى أن يصبح الأرز ليناً، ويتشرب كل السوائل، أرفيعه عن النار وأنقله إلى طبق ودعيه يبرد جانباً. ضعِي الأرز في سلطانية، وضعِي الفاصولياء الحمراء وباقي المكونات مع الأرز واخطيهم جيداً. ضعِي زيت الزيتون والصلصة الإيطالية على الخليط، ودعه يبرد إلى ساعة تقريباً قبل تقديمه.

المقادير

كوب من الأرز الاسمر
1/102 كوب من الماء
1 علبة فاصولياء حمراء كبيرة (10 اونس) مغسولة ومحقة من الماء
1/4 كوب من البصل الأحمر المقطع
1/4 كوب فطر طازج مقطع إلى شرائح
1/4 كوب من البروكلي المقطع إلى حجم متوسط
1/4 كوب من الفليفلة الحلوة الخضراء مقطعة
1/4 كوب من الفليفلة الحلوة الحمراء مقطعة
1/4 كوب من الفليفلة الحلوة الصفراء مقطعة
ملعقتان من اللوز النيء مقطعة
1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود خشن
ملعقتان طعام صلصة إيطالية (Italian-style dressing)
ملعقة صغيرة زيت زيتون بكر

الوصفة الأولى



كسولة الأرز البني مع الدجاج

طريقة التحضير

سخني الفرن إلى درجة حرارة 350 درجة فهرنهايت (175 C) في مقلاه، قلبي الطماطم مع اضافة التما ، الزبيب ، الأرز، عصير الليمون، ومكعب مرق الدجاج، الفطر المقطع، الملح، الثوم، والقرفة. بعد أن يغلي الخليط أضيفي إليه الدجاج المقطع وقلبية قليلاً. ثم أنقلِي الخليط إلى الكسولة الخاصة للخبز بالفرن. غطي الكسولة وادخليها إلى الفرن الذي تم تسخينه مسبقاً، اخبزي الخليط لمدة 45 دقيقة مع تقليبة من حين لآخر إلى أن يصبح الأرز طرياً وينضج الدجاج .

المقادير

1 كوب ماء
1 علبة طماطم مطهوه (8 اونسات)
3/4 كوب من الأرز الاسمر السريع الطهي
1/2 من الفطر الطازج المقطع إلى شرائح
1/2 كوب من الزبيب
1 ملعقة صغيرة عصير ليمون
1 مكعب مرقة دجاج
1/2 ملعقة صغيرة قرفة
1/4 ملعقة صغيرة ملح طعام
2 فص ثوم مفروم
3/4 باوند من صدر الدجاج منزوع الجلد والعظم ومقطع إلى أنسا لكل قطعة.