

પોષણથી ભરપૂર બ્રાઉન રાઈસ



આ જના સમયમાં લોકો પોતાના આરોગ્ય પ્રત્યે પહેલાં કરતાં વધારે જાગૃત થયા છે. બદલાતી જીવનશૈલી, વધતો તનાવ અને અયોગ્ય ખાનપાનથી સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત ઘણી સમસ્યાઓ ઉદભવે છે. ત્યારે લોકો ભોજનમાં એવા વિકલ્પ સામેલ કરવા ઈચ્છે છે જે સ્વાદિષ્ટ હોવાની સાથે સાથે પોષણથી પણ ભરપૂર હોય. આ સુપરફૂડ્સમાં એક નામ છે બ્રાઉન રાઈસ.

મોટા ભાગે લોકો સફેદ ચોખા અને બ્રાઉન રાઈસ વચ્ચે પસંદગી કરવામાં અવઢવ અનુભવે છે. હકીકતમાં બંને ચોખા એક જ ધાનમાંથી તૈયાર થાય છે પરંતુ પ્રોસેસિંગની રીતને કારણે એના પોષણમાં ઘણો ફેર પડી જાય છે. બ્રાઉન રાઈસને ઓછા પ્રોસેસ કરવામાં આવે છે એટલે એમાં મોજૂદ ફાઈબર, વિટામિન, મિનરલ્સ અને એન્ટીઑક્સિડન્ટ્સ ઘણા અંશે સુરક્ષિત રહે છે. આ જ કારણસર એને હેલ્થી ડાયટનો મહત્વપૂર્ણ ભાગ માનવામાં આવે છે. બ્રાઉન રાઈસ શા માટે ડાયટ ફૂડ છે અને એને રોજિંદા ડાયટમાં શા માટે સામેલ કરવા જોઈએ? આવો જાણીએ...

બ્રાઉન રાઈસ શા માટે બહેતર છે?

બ્રાઉન રાઈસ હોલ ગ્રેન એટલે કે સાબુત અનાજ છે, એ તૈયાર કરવા માટે અનાજમાંથી માત્ર એનું પહેલું કડક સ્તર કાઢવામાં આવે છે. જ્યારે ચોકર બ્રાઉન અને અંકુર જર્મ સુરક્ષિત રહે છે. આ જ પડ પોષક તત્વોનો સૌથી મોટો સ્ત્રોત છે. એનાથી વિપરીત સફેદ ચોખા બનાવવા માટે બ્રાઉન રાઈસના બ્રાઉન અને જર્મને પણ કાઢી નાખવામાં આવે છે. એનાથી ચોખાનો રંગ સફેદ અને બનાવટ મુલાયમ થઈ જાય છે પરંતુ એની સાથે જ પોષણનો મોટો ભાગ નાશ પામે છે.

પાચનતંત્રને મજબૂત બનાવે છે

ફાઈબરથી ભરપૂર હોવાને કારણે બ્રાઉન રાઈસ

માટે ઘણા ફાયદાકારક માનવામાં આવે છે. એનું નિયમિત સેવન કરવાથી કબજિયાતની તકલીફ ઓછી થાય છે, આંતરડાની કાર્યક્ષમતા બહેતર થાય છે, સારા બેક્ટેરિયાની વૃદ્ધિ થાય છે.

લાંબો સમય પેટ ભરેલું રહે છે

જો તમને વારંવાર ભૂખ લાગતી હોય અથવા વજન કન્ટ્રોલમાં રાખવા ઈચ્છતાં હો તો બ્રાઉન રાઈસ એક સારો વિકલ્પ બની શકે છે. એમાં મોજૂદ ફાઈબરથી ભોજન ધીરે ધીરે પચે છે એટલે પેટ લાંબો સમય ભરાયેલું લાગે છે એટલે બિનજરૂરી સ્નેક ખાવાથી બચી શકાય છે અને કેલરીનું સેવન કાબૂમાં રહે છે. જે લોકો વજન ઘટાડવાની કોશિશ કરતાં હોય તેઓ સંતુલિત માત્રામાં બ્રાઉન રાઈસ ડાયટમાં સામેલ કરી શકે છે.

થકાન મહેસૂસ નથી થતી

બ્રાઉન રાઈસમાં મોજૂદ જટિલ કાર્બોહાઈડ્રેટ ધીરે ધીરે ઊર્જા આપે છે. એનાથી ઊર્જા લાંબો સમય સુધી જળવાઈ રહે છે અને અચાનક થાક અનુભવાતો નથી. આ જ કારણે ખેલાડી, ફિટનેસ ક્લીક અને વધારે શારીરિક મહેનત કરનાર લોકો પોતાના ડાયટમાં સામેલ કરે છે.

રોગ પ્રતિકારકશક્તિ વધારવામાં મદદગાર

બ્રાઉન રાઈસમાં મોજૂદ વિટામિન, મિનરલ્સ અને એન્ટી ઑક્સિડન્ટ્સ શરીરની રોગ પ્રતિકારકશક્તિ મજબૂત બનાવવામાં મદદ કરે છે. એન્ટી ઑક્સિડન્ટ્સ શરીરને ફ્રી રેડિકલ્સથી થતાં નુકસાનથી બચાવે છે. એનાથી કોશિકાઓનું રક્ષણ થાય છે અને ઘણી બીમારીઓનું જોખમ ઘટે છે.

હૃદય માટે ફાયદાકારક

બ્રાઉન રાઈસમાં મોજૂદ ફાઈબર, મેગ્નેશિયમ અને

એન્ટીઑક્સિડન્ટ્સ હૃદયને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરી શકે છે. એનાથી ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ (LDL) કાબૂમાં રાખવામાં મદદ મળી શકે છે. બ્લડપ્રેશર કાબૂમાં રહી શકે છે અને હૃદયરોગનું જોખમ ઓછું રહે છે.

બ્લડશુગર પર નિયંત્રણ

બ્રાઉન રાઈસનો ગ્લાઈસેમિક ઈન્ડેક્સ વ્હાઈટ રાઈસની સરખામણીએ ઓછો હોય છે. એનો અર્થ એ કે એ ખાધા બાદ લોહીમાં શુગરની માત્રા ધીરે ધીરે વધે છે. એટલે સીમિત માત્રામાં બ્રાઉન રાઈસનું સેવન ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે સારો વિકલ્પ માનવામાં આવે છે. એની માત્રા વ્યક્તિની સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિ અને ડાયાટિશિયન/ડોક્ટરની સલાહ અનુસાર જ નક્કી કરવી જોઈએ.

ત્વચા અને વાળ માટે લાભદાયક

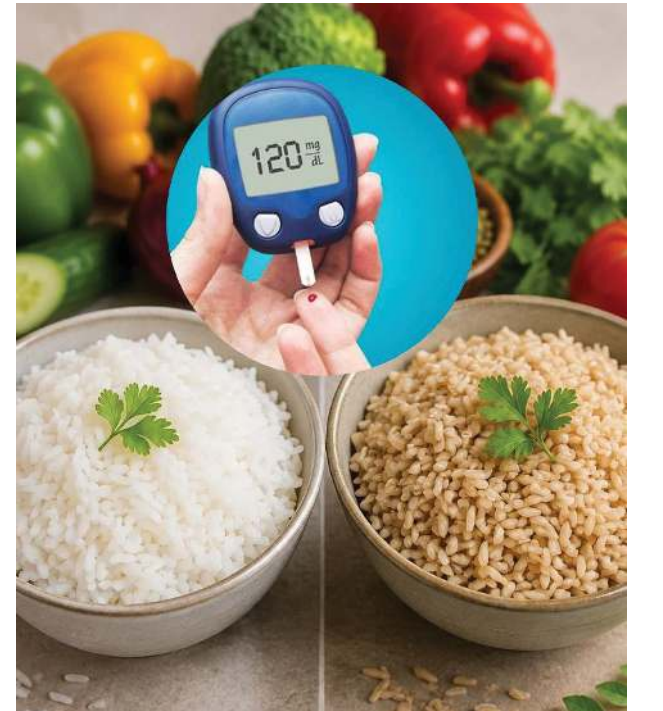
સ્વસ્થ શરીરની અસર ત્વચા અને વાળ પર દેખાય છે. બ્રાઉન રાઈસમાં મોજૂદ વિટામિન B કોમ્પ્લેક્સ, સેલેનિયમ અને એન્ટી ઑક્સિડન્ટ્સ ત્વચાના કોષોને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરે છે. એના નિયમિત સેવનથી ત્વચામાં પ્રાકૃતિક ચમક જાળવી રાખવામાં અને વાળના સ્વાસ્થ્યને જાળવવામાં મદદ મળે છે.

હાડકાં અને માંસપેશીઓ માટે ઉપયોગી

બ્રાઉન રાઈસમાં મેગ્નેશિયમ અને ફોસ્ફરસ જેવાં ખનિજ હોય છે જે હાડકાં મજબૂત બનાવવામાં મદદ કરે છે. એમાં રહેલું પ્રોટીન મસલ્સ રીપેર કરે છે.

બ્રાઉન રાઈસ કેવી રીતે રાંધશો?

વ્હાઈટ રાઈસની સરખામણીએ બ્રાઉન રાઈસ ચડવામાં વધારે સમય લાગે છે કારણ કે એમાં બ્રાઉનનું પડ રહે છે એટલે એ રાંધતા પહેલાં 30 થી 60 મિનિટ પાણીમાં પલાળો. ધીમા તાપે પૂરતાં પાણીમાં થવા દો અને થઈ જાય પછી 5-10 મિનિટ ઢાંકીને રાખો.



બ્રાઉન રાઈસમાં મોજૂદ પોષક તત્વો

બ્રાઉન રાઈસ મહત્વનાં પોષક તત્વોનો સારો સ્ત્રોત છે. એમાં ભરપૂર માત્રામાં ફાઈબર, જટિલ કાર્બોહાઈડ્રેટ, પ્રોટીન, મેગ્નેશિયમ, મેંગેનીઝ, ફોસ્ફરસ, સેલેનિયમ, આયર્ન, ઝિન્ક, વિટામિન B6 અને એન્ટીઑક્સિડન્ટ જેવાં પોષક તત્વો હોય છે. જે શરીરની ઊર્જા જાળવી રાખવામાં, કોશિકાઓનું સમારકામ કરવા અને ઘણાં અંગોના બહેતર કાર્યમાં મહત્વપૂર્ણ હોય છે.

કોણે સાવચેતી રાખવી?

બ્રાઉન રાઈસ સામાન્ય રીતે મોટા ભાગનાં લોકો માટે સુરક્ષિત અને પૌષ્ટિક છે પરંતુ કેટલીક સ્થિતિમાં સાવચેતી જરૂરી છે.

કિડની સંબંધિત સમસ્યા હોય તો ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે એનું સેવન કરવું જોઈએ. પાચનતંત્ર બહુ સંવેદનશીલ હોય તો શરૂઆતમાં ઓછી માત્રામાં કે ડોક્ટરનો સંપર્ક કર્યા બાદ જ એનું સેવન કરો. નાનાં બાળકો અને વૃદ્ધોને બરાબર રાંધીને જ આપો.

કેટલી માત્રામાં ખાશો?

- બ્રાઉન રાઈસની માત્રા વ્યક્તિની ઉંમર, શારીરિક ગતિવિધિ, સ્વાસ્થ્ય અને કુલ કેલરીની જરૂરત પર નિર્ભર કરે છે.

સામાન્ય રીતે એને દાળ, લીલાં શાકભાજી, સલાડ, દહીં અને પ્રોટીનયુક્ત ડાયટ સાથે સંતુલિત માત્રામાં ખાઈ શકાય છે. એમાંથી શરીરને બધાં આવશ્યક પોષક તત્વો મળે છે