



تحت نظارت سازمان غذا و دارو

### خواص سبوس برنج:

سبوس برنج غنی ترین منبع غذایی سرشار از مواد مغذی مورد نیاز بدن است. برخی خواص این غذای معجزه آسا که در پژوهش‌های مختلف مورد تأیید علمی قرار گرفته عبارتند از:

1. رفع چربی پهلو و شکم
2. جلوگیری از ریزش و سفید شدن موها و کمک به رویش مجدد مو
3. خاصیت آنتی‌اکسیدانی (ضد پیری)
4. خاصیت ضد سرطانی
5. تقویت کننده اعصاب
6. مفید برای کبد
7. کمک به کاهش فشار و کلسترول خون
8. حفظ رطوبت پوست و ترمیم آن و ضد پیری و چروکیدگی زودرس پوست
9. مهمترین راه درمان طبیعی یبوست
10. کمک به توازن قند خون
11. ضد التهاب و آنتی‌آلرژیک
12. سیستم دفاعی بدن را تقویت می کند

### 1- رفع چربی پهلو و شکم:

هنگامیکه محققان از دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا داوطلب شدند در برنامه های کاهش وزن به مدت سه ماه شرکت نمایند دستور غذایی آنها بدین صورت بود که یک گروه فقط غلات سبوس دار استفاده نمایند و گروه دیگر نیز تنها

غلات تصفیه شده (تماما بدون سبوس) مصرف کنند، در حالی که دریافتند فیبر موجود در غلات سبوس دار، برخی فوائد انحصاری دارد متوجه شدند که با خوردن آنها چربی در ناحیه شکم به میزان قابل توجهی ذوب شده است، همچنین پژوهشگران متوجه شدند که غلات سبوس دار سرشار از منیزیم هستند، که یک ماده معدنی در تنظیم متابولیسم چربی است.

سبوس برنج دارای فیبر فراوان است، استفاده از غذاهای دارای فیبر باعث می شود هنگام غذا خوردن زودتر احساس سیری کنیم و چون سبب کندشدن روند هضم می شود بنابراین بعد از صرف غذا مدت بیشتری احساس سیری می کنید. یک نان سبوس دار می تواند شما را به اندازه دو نان سفید سیر کند. نکته دیگر اینکه فیبرها و چربیها را از دستگاه گوارش سریعتر عبور می دهند بنابراین فرصت کمتری برای جذب آنها وجود دارد. یک پروفوسور نقل می کند: سبوس، بدن مان را چربی زدایی می کند و اگر مردم بدانند سبوس در زندگی روزمره چه خاصیتی دارد هرگز این برخورد را با این ماده حیاتی نخواهند داشت.

سبوس، چربی های اضافی را همراه صفرا می گیرد و از سیستم گوارش جدا می کند، همچنین صفرا را به جای اول خود باز می گرداند و چربی را دفع می کند، سبوس بخورید و بعد از سه هفته به آزمایشگاه بروید، خواهید دید که کلسترول شما چقدر پایین آمده است.

سه عامل عمر را کوتاه می کند، به گفته پروفوسور اثبات شده است که چاقی، بی خوابی و ناامیدی سه عاملی هستند که عمر را کوتاه می کند اگر می خواهید 120 سال عمر کنید و سالم بمانید، شبها غذای پختنی نخورید، استفاده از عصاره روغنی کنجد و سبوس برنج می تواند در کاهش فشارخون و کلسترول مفید باشد.

## 2- جلوگیری از ریزش و سفید شدن موها و کمک به رویش مجدد مو :

ماده دیگری که در برنج باعث شده آن را یک حامی بزرگ برای پوست و موهایمان بدانیم، وجود مقادیر قابل توجه ویتامین B در سبوس برنج است. ویتامین های گروه B و بخصوص B5 باعث تحریک سوخت و ساز سلول های زنده و فعال پیاز مو می شود، یعنی همان چیزی که یک موی فعال برای زیستن و رشد کردن به آن نیاز دارد.

بسیاری از بیماری ها می تواند روند سفید شدن موها را تسریع کند. کمبود ویتامین های B، بخصوص اسیدپانتوتینیک و ویتامین B 12 یکی از این موارد است. بیماری تیروئید، بیماری های سیستم ایمنی، کم خونی، رژیم های سخت و طولانی مدت، بیماری ها و افزایش گلوبول های سفید خون نیز باعث سفیدی زود هنگام و بیش از حد موها می شود سبوس برنج حاوی املاح معدنی - آهن - منگنز و ویتامین های B6 - B5 - B2 - B1 - E - A بوده

ویتامین B5 موجود در آن موجب تحریک پیاز مو شده و از سفید شدن و ریزش مو جلوگیری کرده و هم چنین به مرور زمان موهای سفید را مشکی کرده و موجب رویش مجدد موها میشود

### 3- خاصیت آنتی اکسیدانی (ضد پیری):

غنی از آنتی اکسیدان های مفید برای سلامت قلب و رفع ناراحتی های مربوط به پیری است. اسکوالین ترکیبی طبیعی است که از روغن کبد کوسه به دست می آید و در سبوس برنج نیز وجود دارد

مصرف آن میزان جذب کلسترول را کاهش می دهد و از خطر بروز تصلب شرایین پیشگیری می کند.

### 4- خاصیت ضد سرطانی:

ویتامین E آنتی اکسیدانی قوی است که ضمن حفظ رطوبت پوست از چروک شدن آن و پیری زودرس پیش گیری میکند.

ویتامین E و اسیدهای چرب اشباع شده و نشده مانند فیتواسترولها، توکوترینولها، توکوفرولها و اسکواسها سبوس برنج را به یکی از مواد غذایی بسیار ارزشمند و مفید برای افزایش توازن هموستاز خون و ضد سرطان تبدیل کرده اند.

به گزارش لقمه، محققان مرکز سرطان کلرادو با بررسی بر روی فواید سبوس برنج دریافتند خواص موجود در این ماده غذایی می تواند در جلوگیری از بروز سرطان روده بزرگ موثر باشد.

یکی از محققان ارشد این مطالعه گفت: مواد موجود در سبوس برنج این ویژگی را دارد تا خاصیت ضد سرطانی داشته باشد به طور مثال از تکثیر سلول های سرطانی جلوگیری کند.

این مطالعه همچنین نشان می دهد: مواد موجود در سبوس برنج نه تنها از رشد سلول های سرطانی جلوگیری می کند بلکه در ارتقاء کارایی سلول های سالم نیز کمک کننده است.

به گزارش پایگاه اینترنتی ایندین تایمز، گفته شده از آنجایی که برنج در بیشتر نقاط جهان در دسترس است گنجاندن سبوس آن در وعده های غذایی می تواند تاثیر چشمگیری بر سلامتی بخش اعظمی از جمعیت جهان داشته باشد.

سبوس برنج نظیر سایر دانه ها منبع غنی از مهار کننده های پروتئاز است که در به تاخیر انداختن رشد سرطان بسیار موثر می باشد.

به علاوه با آزمایشهایی که در جانوران شده تایید گردیده است که سبوس برنج برای کاهش خطر ابتلاء به سرطان معده تاثیر دارد. در سال 1981 دانشمندان ژاپنی در ساپورو بریورس سه ماده ضد تومور از سبوس برنج جدا نموده اند که این ترکیبات سبوس تومورهای سفت را در موش سرکوب کرده است.

## 5- تقویت اعصاب :

سبوس برنج غنی از ویتامین های ب است. این ویتامین ها اعمال متابولیک مختلفی را در سیستم های اعصاب، سلول های خونی و عضلات انجام می دهد.

## 6- مفید برای کبد:

غذاهای حاوی مقادیر فراوان از ویتامین های b، c و e می بایست به صورت روزانه برای تقویت سلامت کبد مصرف شوند

غذاهای غنی از ویتامین C و ویتامین e همانند آنتی اکسیدان ها بسیار مفید می باشند. مواد با خاصیت آنتی اکسیدانی به کاهش تخریب ناشی از رادیکال های آزاد کمک می نمایند، بنابراین برای تقویت و پاک سازی کبد مفیدند. غذاهای غنی از ویتامین ب عملکرد کبد را تقویت می کنند و به کاهش احتقان کبدی کمک می نمایند. ویتامین ب 12 نیز به متابولیسم چربی ها و بهبود عملکرد کبد کمک می نماید. غذاهای غنی از فیبر برای تقویت عملکرد کبدتان ضروری هستند.

## 7- کمک به کاهش فشار و کلسترول خون:

ماده فعال دیگری که در سبوس برنج خودنمایی می کند، اریزانول است. این چربی فعال، امروزه به یکی از پرکاربردترین داروهای کاهش دهنده کلسترول خون تبدیل شده است.

تأثیر باورنکردنی عصاره کنجد و سبوس برنج بر فشارخون!!

استفاده از عصاره روغنی کنجد و سبوس برنج می تواند در کاهش فشارخون و کلسترول تام مفید باشد.

براساس تحقیقات جدید در انجمن قلب آمریکا، محققان با بررسی ۳۰۰ نفر از افراد دارای فشارخون و تقسیم آنها به ۳ گروه شامل گروهی که از داروی کاهنده فشارخون به نام نیفدپین استفاده می کردند، گروهی هر روز در وعده های غذایی خود حدود یک اونس از مخلوط روغن های سبوس برنج و کنجد استفاده می کردند و گروهی که از ترکیب این روغن ها همراه با داروی نیفدپین بهره می بردند دریافتند که استفاده همزمان از ترکیب روغن های کنجد و سبوس برنج و داروی نیفدپین به طور چشمگیری می تواند منجر به کاهش فشارخون سیستولیک و دیاستولیک در آنها شود

محققان افزودند: کاهش میزان فشارخون ناشی از مصرف یک اونس از مخلوط روغنی دانه های سبوس برنج و کنجد تقریباً برابر کاهش فشارخون با مصرف داروی کاهنده فشارخون بوده است که در این میان استفاده همزمان ترکیب روغنی همراه با داروی نیفدپین توانسته تا بیش از ۲ برابر باعث افت فشارخون افراد در مقایسه با بقیه شود

نتایج دیگر این مطالعه همچنین می افزاید: ۲۶ درصد در میزان LDL (چربی بد) کاهش و ۹،۵ درصد در میزان HDL (چربی خوب) افرادی که فقط از این ترکیب روغنی استفاده کردند افزایش حاصل شد و این در حالی است که افرادی که هم از این ترکیب روغنی و هم از داروی کاهنده فشارخون بهره بردند با کاهش ۲۷ درصدی LDL و افزایش ۱۰،۹ درصدی HDL مواجه شدند ولی هیچ تغییری در سطوح کلسترول افرادی که فقط از داروی کاهنده فشارخون استفاده کردند، مشاهده نشد.

به گفته محققان مصرف این اسیدهای چرب سالم غیراشباع با داشتن مواد منحصر به فرد آنتی اکسیدانی به نام های سیسامین، سیسامول، سیسامولین و اوریزانول که در گیاهان یافت می شوند با پایین آوردن فشارخون و کلسترول تام خون مرتبط بوده است و همچنین تأثیرات مطلوبی بر روی قلب دارد، با وجود این یافته ها افراد مبتلا به فشارخون بالا نباید مصرف داروهای خود را قطع کنند و باید قبل از انجام هر اقدامی ابتدا با پزشک خود مشورت کنند.

## 8- حفظ رطوبت پوست و ترمیم آن و ضد پیری و چروکیدگی زودرس

### پوست:

به نظر می رسد خواص آنتی اکسیدان عصاره ی سبوس برنج که سرشار از ویتامین E یا A است از تمام ترکیبات ویتامین E که تا کنون آزمایش شده است، بیشتر باشد. موثرترین مقدار ویتامین E برای شخص با وزن نسبی 77 کیلوگرم، 560 واحد روزانه است؛ در حالی که مقدار روزانه ی تجویزی این واکسن تاکنون 400 واحد بوده است.

ویتامین E آنتی اکسیدانی قوی است که ضمن حفظ رطوبت پوست از چروک شدن آن و پیری زودرس پیش گیری میکند.

به گزارش گروه فضای مجازی خبرگزاری فارس به نقل از سینانیوز، دکتر کوروش جعفریان متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه تهران در خصوص اثرات مثبت مصرف سبوس برنج بر پوست و مو بیان کرد: «ترکیبات فیتواسترولها، توکوترینولها و توکوفرولها به همراه ویتامین (ای) موجود در سبوس برنج آنتی اکسیدانهای بالایی هستند که دارای خواص ضد سرطانی بوده و از ابتلا به بسیاری از سرطانها می تواند جلوگیری نماید.»

وی ادامه داد: «این ترکیبات به همراه ویتامین (e) در سلامت پوست نیز مورد استفاده قرار می گیرد و دارای خاصیت ضد پیری و چروکیدگی برای پوست است و می تواند از پیری زود رس پوست جلوگیری نماید. که این ترکیبات در تهیه برخی از ماسکها نیز مورد استفاده قرار می گیرد.»

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در خصوص ارتباط ارتقاء سلامت پوست و مصرف سبوس برنج افزود: «سبوس برنج رطوبت پوست را حفظ می نماید که از خشکی و ترک و آسیب رسیدن به پوست جلوگیری می کند. مصرف این ماده مغذی سلولهای مرده پوست را از بین می برد. اسید سیتریک موجود در سبوس به رشد سلولهای پوست کمک می کند و به علت دارا بودن ویتامین برای رشد مو بسیار موثر است.»

وی در پایان خاطر نشان کرد: «توصیه می شود افراد دو قاشق مربا خوری سبوس برنج را در غذای خود اضافه نمایند. می نماید. فیبر خاصیت جذب بالایی دارد، در صورت مصرف سبوس و هر ماده غذایی که مقدار فیبر بالایی دارند باید دقت شود که مقدار زیادی مایعات (آب) مصرف شود.»

سبوس برنج به خاطر داشتن ویتامین های گروه ب می تواند بهترین دارو برای زیبایی و شفافی پوست باشد. سبوس برنج را می توانید به روش های مختلف استفاده کنید. می توانید پودر سبوس برنج را بر روی غذا بپاشید و استفاده کنید. افرادی که پوست های حساس و ملتهب دارند و یا افرادی که دارای لک های قهوه ای رنگ بر روی پوست خود هستند می توانند از دم کرده سبوس برنج استفاده کنند. مصرف سبوس برنج و عسل می تواند سلول های پوست را به خوبی تحریک کند و باعث جوان تر شدن پوست و همچنین سفید تر شدن پوست صورت خواهد شد

سبوس برنج حاوی ۳ نوع آنتی اکسیدان سالم (تکوفرول، تکوترینول و گاما اری زانول) است و به طور موثر از سلول های بدن در برابر تأثیر مخرب رادیکال های آزاد محافظت می کند.

به نقل از «ehow» اسکوالین خاصیت ضد چروک دارد و تولید کننده کلاژن است.

این ماده از پوست در برابر نور خورشید محافظت می کند.  
\* علاوه بر از بین بردن چین و چروک، باعث سفت شدن پوست نیز می شود.\* از بروز آکنه پیش گیری می کند.  
برای درمان پوست خشک، جوش ریز، آفتاب سوختگی، آگزما و... نیز مفید است.\* غنی از ویتامین E است

ترمیم پوست با برنج

کاربرد ویتامین B: این ویتامین در مواردی که فرد تحت عمل جراحی قرار می گیرد بسیار مفید است، چرا که تجویز خوراکی و موضعی آن ترمیم پوست را سرعت می بخشد

## 9- مهمترین راه درمان طبیعی یبوستو بیماری های روده :

بر اساس پژوهش های مختلف، سبوس غنی ترین منبع غذایی فیبر و الیاف گیاهی محسوب می شود. این فیبر و الیاف را که بیشتر مواد سلولزی و همی سلولزی است، موجب افزایش حجم مدفوع می شود. افزایش حجم مدفوع عامل اساسی مبارزه با یبوست و بیماری کولون و پیدایش سرطان کولون است

هم اکنون تقریباً اکثر پزشکان معتقدند سبوس مهم ترین راه درمان طبیعی یبوست به شمار می رود. جلوگیری از یبوست نیز از بروز بواسیر، التهاب دیورتیکول (کیسه ای مدور به اشکال و اندازه های مختلف است که در جدار داخلی روده ایجاد می شود)، سرطان کولون، شقاق، فیستول، شکاف بافت معده و عفونت های دستگاه گوارش (که غالباً در میان افراد مسن مشاهده می گردد) پیشگیری می کند.

در این میان نباید فراموش کرد همان گونه که کاهش یا عدم مصرف سبوس برای عملکرد سیستم گوارشی مناسب نیست، افراط و زیاده روی در مصرف سبوس نیز عارضه به وجود می آورد.

به همین دلیل توصیه می شود علاوه بر تعادل در مصرف سبوس حتماً پس از مصرف سبوس، مایعات و آب فراوانی نیز مورد مصرف قرار گیرد.

**سلامت نیوز:** دکتر شهرام آگاه فوق تخصص گوارش و کبد با بیان اینکه «یبوست از شایع ترین مشکلات گوارشی است که افراد در سنین مختلف را درگیر می کند»، گفت: «سبوس برنج و سبوس سایر غلات محتوی فیبر فراوان هستند و به عنوان یک درمان ساده و بی ضرر یبوست هایی که علت مشخصی ندارند مطرح است. دکتر

شهرام آگاه تصریح کرد: «درمان یبوست بستگی به علت ایجادکننده دارد و در افرادی که بروز یبوست علل مشخصی ندارد رژیم های غذایی حاوی آب زیاد و مایعات فراوان و فیبر زیاد توصیه می شود.

## 10- کمک به توازن قند خون:

مطالعات قبلی نشان داده اند که سبوس برنج به توازن قند خون کمک می کند. علاوه بر آن که سرشار از مواد مفیدی مانند [فسفر](#) و [سلنیوم](#) می باشد.

غلات بدون سبوس (سبوس گرفته) مانند برنج سفید و آردی که با آن نان سفید و کیک های مختلف پخته می شوند بیشتر فیبر و مواد مغذی خود را از دست داده اند. آنها در بدن خیلی زود به قند خون (گلوکز) تبدیل می شوند به همان سرعتی که شکر قند خون را بالا می برد. که نتیجه بالارفتن انسولین می شود این پیغامی برای بدن است بدین معنا که مقدار زیادی انرژی آماده است و باید ذخیره شود. خوردن غذاهای با فیبر بالا کمک می کند که قند خون در سطح متعادلتی باشد.

## 11- ضد التهاب و آنتی آلرژیک:

### مصرف سبوس برنج و بهبود بیماری های التهابی

دانشمندان شواهدی را ارائه داده اند که بیان می کند برنج سیاه (یک گونه ای کم شناخته شده ای از غلات که غذای اصلی یک سوم از جمعیت جهان نیز می باشد) می تواند به تسکین التهابات ناشی از آلرژی ها، آسم و دیگر بیماری ها کمک کند.

محققین در بررسی های خود فواید آشکار نشده ای متعددی را در مصرف سبوس برنج سیاه یافتند. سبوس، غلاف بیرونی غلات است که در طول فرایند تولید برنج سفید از برنج قهوه ای برداشته می شود. بررسی های آزمایشگاهی که در محیط سلولی انجام شدند نشان دادند، سبوس برنج سیاه، ترشح هورمون هیستامین را که موجب بروز التهابات می شود، متوقف می کند.



ماده فعال دیگری که در روغن برنج خودنمایی می کند، اریزانول است. این چربی فعال، امروزه به یکی از پرکاربردترین داروهای کاهش دهنده کلسترول خون تبدیل شده است

در مطالعات جدید، محققین اثرات عصاره سبوس برنج را بر روی التهابات پوست در موش های آزمایشگاهی بررسی کردند. با تزریق این عصاره به موش ها، التهاب پوست آن ها در مقایسه با موش های گروه کنترل حدود 32 درصد کاهش یافته بود و همچنین تولید مواد دیگری در بدن که باعث افزایش التهاب می شدند نیز کاهش یافته بود. این یافته ها بیانگر ارزش ناشناخته ی سبوس برنج سیاه به عنوان یک ماده غذایی ضد التهاب و آنتی آلرژیک است و در ضمن این ماده به عنوان یک ماده درمانی در درمان و پیشگیری از التهابات مزمن موثر می باشد.

نتایج مطالعه اخیر اهمیت سبوس برنج بر تسکین التهابات ناشی از آلرژی را در آزمایشگاه نشان داده است.

البته این اثر مفید توسط پژوهش های عملی ناژوان گیاه بر روی انسان نیز مورد مطالعه قرار گرفت و نتایج مثبت آن بالعیان مشاهده گردید.

## 12- مقدار مجاز و روش صحیح مصرف سبوس برنج:

به منظور بهره مندی از خواص این غذای معجزه آسا، روزانه 2قاشق مرباخوری پودر سبوس برنج که کاملاً نرم و قابل حل و خوش طعم می باشد را به ماست، سوپ، سالاد، خورش، آبمیوه، شیر و غیره اضافه نموده و میل نمایید.

برای اطلاع بیشتر از روش و میزان مصرف به بروشور داخل بسته سبوس خریداری شده مراجعه فرمایید.

طبق نسخه های دکتر جزایری، طرز مصرف برای افراد چاق متفاوت می باشد. در صورتی که به روش ذکر شده در بروشور عمل شود، افراد چاق را عجیب لاغر می کند.

به همین دلیل توصیه می شود علاوه بر تعادل در مصرف سبوس حتماً پس از مصرف سبوس، مایعات و آب فراوانی نیز مورد مصرف قرار گیرد.

