فوائد الأرز واستعمالاته

يعتبرالأرز من أهم الحبوب التي يحتاجها جسم الإنسان ومن مميزاته أنه يقدم في جميع الفصول وتكاد لا تخلو مائدة منه, يتناوله الكبار والصغار والمرضى والأصحاء, وهناك حوالي 150 صنف من الأرز .

مكونات الأرز وقيمته الغذائية عالية اذ أن كوباً من الأرز المطبوخ يحتوي على 160سعر حراري وهو يحتوي على ماء بروتين مواد دهنية مواد نشوية وعلى أملاح معدنية وخاصة البوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم والمنغنيز والحديد والفسفور والكبريت واليود ويحتوي الأرز غير المقشور إضافة عن هذه المكونات على فيتامينات E-B-A .

فوائد الأرز واستعمالاته عديدة أهمها

:

- يستعمل الأرز كغذاء رئيسي ومصدر جيد للغذاء ويمنح الجسم طاقة حرارية عالية .

-مغذ وخفيف وسهل الهضم .

-يساعد ماء الأرز بعد غليه في تنعيم وتلطيف طبقات الجلد وترطيبها وكذلك يساعد وضع الأرز المطحون مع ماء الورد على الوجه في صفاء وشد البشرة لذلك فهو يدخل في تركيبة بعض مستحضرات التجميل .

-يستخدم الأرز في علاج الحساسية لأنه يحتوي على بروتين الجلوتين المسبب للحساسية .

-استعمال حقنة شرجية بماء الأرز تعالج القروح في المستقيم والإلتهابات .

-يمكن استعماله للمصابين بالضغط كخافض للضغط كونه لا يحتوي على نسبة عالية من الصوديوم .

-ماء الأرز يساعد في علاج الحروق الجلدية وبعض أنواع الالتهابات .

-يستعمل في أمراض الكلى وحصر البول وعند وجود مرض ونقص في نشاط الكلى وارتفاع الزلال في البول .

-يستعمل الأرز في الصناعات الغذائية لإستخراج النشا.

وبخصوص اعتقاد غالبية الناس بأن الأرز يسبب سمنة فهذا إعتقاد خاطىء كون الأرز يوصف حمية لبعض البدينين شرط عدم ادخال الدهون اليه .

بالإضافة إلى ذلك فان الخبز الأبيض أو أي مادة مصنوعة من الدقيق الأبيض يحتوي على ثلاثة اضعاف ما يحتويه الأرز من سكريات وسعرات حرارية اذ يحتوي كل 100 غرام من الدقيق الأبيض على 67 % سكريات .بالإضافة إلى إن النشويات التي يحتويها الأرز تتحول إلى سكريات ولكنها تختلف عن السكريات الموجودة في الحلويات لأن السكاكر المتحولة في النشويات هي سكريات بطيئة الأمتصاص على خلاف سكريات الحلويات التي تعتبر سكريات سريعة الأمتصاص وتتحول النشويات إلى سكريات بفعل العصارة الهاضمة أو اللعاب.

المصدر : http://al-batal.com/main/component/content/article/115-public-health-and-fitness-/1589-benefits-and-uses-of-rice.html?directory=437