



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

PİRİNÇ

%13 su, %7,5 protein, %2 yağ, %77 karbonhidrat, kalsiyum, fosfor, demir, B1, B2 vitaminlerini içerir.

B gurubu özellikle B1 ve B2 vitaminlerince zengin olan pirinçte ayrıca demir, potasyum fosfor ve kalsiyum başta olmak üzere diğer minerallerde bulunur. Pirinç hücrelere ihtiyacı olan enerjiyi sağlayıp cildin yıpranmasını önler, içerdiği bol potasyum ve az azot ile kan basıncı değerlerinin düzenli akışını sağlar. Zararlı güneş ışınlarının etkisi veya yaşlanma nedeniyle ortaya çıkan cilt lekelerini yok ederek, cildin ışıltılı bir görünüme kavuşmasını sağlar.

Vücudun kuvvetlenmesini sağlar. Hipertansiyon hastaları için ilaçtır. Üre asitinin dışarıya atılmasını sağlar. İyi bir enerji kaynağı olan pirinç, kirpik, saç ve kaşları uzatır. Kabuğu fazla soyulmadığı takdirde oldukça fazla B vitaminine sahip bir besindir.

Sağlık açısından en önde gelen besindir. Harika bir besleyici ve hazmı kolay olduğundan hastaların başlıca yemeğidir. Sindirim sistemini zorlamadan gereken kaloriyi tek başına sağlar. Bildiğiniz her tür yemek ve tatlısından yararlanırsınız.

B1, B2, vitaminleri ile kalsiyum, fosfor demir ve bakır ihtiva eder.

Pirinç vücudu geliştirir. İnsan ömrünü uzatır.

Piyasada satılan kabuğu çıkarılarak parlatılmış pirinçlerin vitamin değeri yoktur. Kara Pirinç kullanınız.

Bu yiyecekler bitkisel protein, B vitamini, madensel tuz ve bilhassa karbonhidrattan zengindir. B vitamini kabuğa yakındır.

Piştirirken besin kaybını önlemek için :

- Fazla yıkamamalı,
- Kaynar su veya tuzlu suda ıslatmamalı,
- Yağda kavurmamalıdır.