



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SİYAH PİRİNCİN FAYDALARI

Bu pirinç, diğere çeşitlerin arasında protein oranı en yüksek olanlardan biridir. 100 gramlık siyah pirinçte, 9 gram protein bulunur. Bundan dolayı kas ve kemik sağlığı için çok faydalıdır. Siyah pirinç içerisinde, günlük ihtiyacın yüzde 6'sını karşılayacak miktarda demir vardır. Kansızlık tedavisi görenler için bu anlamda ek bir destek olabilir. Demir aynı zamanda, vücuda oksijen taşıyan önemli bir mineraldir ve organların fonksiyonlarını, sağlıklı bir şekilde devam ettirmelerini sağlar. 50 gramlık siyah pirincin kalori değeri 160'ı ve 2 gram yağ, 5 gram protein, 35 gram karbonhidrat ve 1.5 gram lif vardır.

Yaban mersini ve tatlı patatestede bulunan antosiyanin, siyah pirince mor rengini veren maddedir. Flavonoid bir bitki pigmenti olan bu madde, anti-enflamatuar olması nedeniyle kanserin oluşmasını ve yayılmasını önlemekte yararlıdır. Antosiyanin kanserin yanı sıra, bazı kronik rahatsızlıklara, obeziteye ve kalp hastalıklarına karşı koruma sağladığı bilinen bir maddedir.

Yapılan araştırmalara göre siyah pirincin içinde lutein ve zeaksantin olduğu kanıtlanmıştır. Bu maddeler, göz sağlığı için hayati öneme sahip karotenoid çeşitleridir ve mavi ışık dalgalarının gözlerde oluşturabileceği tahribatı büyük ölçüde azaltır. Siyah pirincin bunun gibi pek çok faydası bulunmaktadır.

---