



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YABANI PİRİNÇİN FAYDALARI

Yabani pirinç, kalorisi düşük, besin öğeleri açısından oldukça besleyici bir gıdadır. Üstelik beyaz ve kahverengi pirince nazaran iki kat daha fazla protein içerir. Gelin Kuzey Amerika yerlilerinin en değerli besinlerinden biri olan "yabani pirinç"i'nin sağlık açısından yararlarına ve mutfaktaki kullanımına bir göz atalım... Yabani pirinç, tam tahıllar kategorisinde yer alan, besin değerleri açısından oldukça zengin, kalorisi düşük besleyici bir gıdadır. Bu açıdan hem diyet yapanlar için hem de vegan ve vejeteryan beslenmeye sahip kişiler için iyi bir kaynaktır.

Kuzey Amerika yerlilerinin 10 bin yıla aşkın süredir temel gıda maddeleri olarak tükettikleri yabani pirincin sağlığımız için bir çok fayda sağladığına dair araştırmalar mevcut.

İşte kahverengi ve beyaz pirinçten iki kat daha fazla protein içeren yabani pirincin sağlığımıza faydaları:

İyi bir antioksidan kaynağıdır

Antioksidanlar, kanser dahil, çeşitli hastalıklara karşı koruma sağlar. Kanada'daki Manitoba Üniversitesi'nde yapılan çalışmalarda, 11 farklı yabani pirinç örneği incelenerek, yabani pirincin beyaz pirinçten 30 kat daha fazla antioksidan içerdiği gözlemlendi.

Lipid düşürücü özellikleri dolayısıyla, düzenli yabani pirinç tüketiminin kardiyovasküler faydalar sağladığı belirtiliyor.

Düzenli olarak haftada 6 kere tam tahıl yiyen kadınlarda menopoz sonrası gelişebilen damar tıkanıklığı riski azalıyor.

Yabani pirinç vb. tam tahıllardan tüketmek, yapılan araştırmalara göre 2. tip diyabet gelişme riskini yüzde 20-30 oranında azaltıyor. Bunun tam tersi şekilde, beyaz pirinç gibi rafine edilmiş tahılların tüketimindeyse, 2. tip diyabet gelişme oranı artıyor.

Yabani pirinç, kahverengi pirinçten yüzde 40 daha fazla proteine ve yaklaşık yüzde 30 daha az kaloriye sahip.

Yabani pirinçteki protein, vücudumuz için gerekli amino asitlerin tümünü içerir. Bu açıdan, yabani pirinç, vegan ve vejeteryan beslenme açısından harika bir protein kaynağıdır.

Kahverengi pirinç, darı ve quinoa gibi glütensizdir.

Yabani pirinci tek başına tüketebilir ya da salata, çorba ve hatta tatlılarınızda kullanabilirsiniz.