روزنامه طلوع

تاریخ ۲۶ فروردین ۱۴۰۲ شنبه

صفحه ۶ شماره ۳۶۱۲ سال بیست و نهم

سلامت

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: تاثیر مصرف نان و برنج بر بدن

با حذف نان و برنج از برنامه غذایی، چاق تر میشوید

دکتر سارا چیذری

برخی افراد بر این باورند که با حذف نان و برنج به طور کامل از الگوی غذایی روزانه شان لاغرتر می شوند . آیا شما هم بر این باورید ؟ با این روش شما ممکن است برای مدت کوتاهی طعم شیرین لاغری را تجربه کنید اما این کار اگر ادامه یابد سبب کاهش سوخت و ساز و متابولیسم بدن شما خواهد شد . بنابراین بعد از مدتی نه تنها دیگر وزن کم نمی‌کنید و وزنتان استپ می کند بلکه روز به روز چاقتر می شوید! در ادامه با من همراه باشید تا شما را با اهمیت مصرف نان و برنج در رژیم غذایی روزانه آشنا کنم .

اصلا خوردن نان و برنج در رژیم غذایی ما چه ضرورتی دارد ؟

مواد نشاسته ای ازجمله نان و برنج جزو منابع انرژی محسوب می‌شوند و هر یک از مواد قندی ــ نشاسته‌ای حدود چهار کالری انرژی برای بدن تولید می‌کند . اما این به آن معنا نیست که به علت تولید کالری باید از برنامه غذایی حذف شوند ، زیرا وجود کالری برای فعالیت‌های حیاتی داخلی و نیز اعمال خارجی بدن هر فردی ضروری است.

حذف نان و برنج مساوی است با گرسنگی مداوم و ریزه خواری

غذاهایی که حاوی نان یا برنج هستند ارزش سیر کنندگی بالایی دارند و شما تا مدتی پس از مصرف نان یا برنج ، احساس گرسنگی نمی‌کنید. بنابراین حذف این مواد نشاسته‌ای مفید از برنامه غذایی باعث می‌شود احساس گرسنگی مداوم داشته باشید و دچار دل ضعفه شوید.

در نتیجه به خوردن مواد بدون ارزش غذایی (هله‌هوله !) پناه می‌برید. این مواد معمولا بسیار پرکالری و حاوی چربی، شیرینی یا نمک بالا هستند و چون ریزه خواری باعث پری معده نمی‌شود و به انسان احساس سیری نمی‌دهد ، این ریزه خواری ها ادامه پیدا می‌کند و در نتیجه شما روز به روز چاقتر می شوید.

از سوی دیگر ، با احساس گرسنگی و دل‌ضعفه ناشی از حذف نان و برنج از برنامه غذایی ، دچار استرس خواهید شد و همانطور که می‌دانید پیامد استرس ، پرخوری عصبی است.

با حذف نان و برنج تمایل خود را به مصرف مواد قندی بیشتر کرده اید شاید امتحان کرده باشید وقتی نان و برنج را کم و یا از رژیم تان حذف می‌کنید تمایل شدیدی به مصرف مواد غذایی شیرین پیدا می‌کنید .

مصرف مواد قندی باعث پوسیدگی و خرابی دندان‌ها می شود . علاوه بر آن ، مواد قندی بعد از مصرف سریعا جذب خون می شوند و به همین دلیل در فاصله کوتاهی بعد از مصرف ایجاد احساس سیری می کنند.

جذب سریع مواد قندی و شیرین ، باعث بالا رفتن سریع گلوکز خون شده و به دنبالش باعث ترشح زیاد انسولین می شود تا قند خون را سریع پایین بیاورد . در نتیجه پس از مدتی ممکن است افت قند خون و عوارض عصبی ناشی از آن بروز کند .

در حالی که اگر شما از مواد نشاسته‌ای در رژیم غذایی خود استفاده کنید ، قند خونتان به تدریج بعد از مصرف آنها بالا می رود بنابراین شما در مدت طولانی تری می توانید قند خونتان را در حالت متعادل نگه دارید . اما چنانچه نان و برنج از برنامه غذایی شما حذف شود ، احتمال افت قند خون وجود دارد.

علاوه بر این ، نان و برنج و سایر مواد نشاسته‌ای علاوه بر انرژی، حاوی مواد مغذی مفیدی مانند پروتئین های گیاهی ، ویتامین‌های گروه B ، روی و مقداری هم کلسیم هستند . به خصوص چنانچه نان و برنج با سبوس مصرف شوند یعنی پوسته آنها به طور کامل گرفته نشود ، حاوی ویتامین‌های گروه B بیشتری هستند . درضمن دارای ویتامین E و فیبر غذایی بیشتری نیز هستند . درحالی که مواد قندی اکثرا فقط مقدار زیادی انرژی به بدن می رسانند و فاقد ارزش تغذیه‌ای بالایی هستند.

حذف نان و برنج باعث افزایش مصرف چربی ها و مواد پروتئینی می‌شود

چنانچه مواد نشاسته‌ای از برنامه غذایی روزانه حذف شود برای تامین انرژی مورد نیاز باید در مصرف چربی ها و مواد پروتئینی افراط شود. که این افراط به هیچ وجه به نفع فرد نیست . از آنجا که چربی ها غنی ترین منبع انرژی محسوب می شوند (هر یک گرم چربی ۹ کالری انرژی تولید می کند (یعنی تقریبا ۵/۲ برابر یک گرم پروتئین یا کربوهیدرات)

بنابر این تامین انرژی از چربی ها علاوه بر آنکه احتمال چاقی را خیلی بیشتر از مواد نشاسته‌ای افزایش می دهد بلکه باعث اختلالات زیادی از قبیل افزایش چربی های نامطلوب خون ، اختلالات قلبی - عروقی و افزایش احتمال سکته و نیز بالارفتن احتمال ابتلا به سرطان نیز می شود.

با حذف نان و برنج از برنامه غذایی ، چربی ها دچار سوخت ناقص می‌شوند و به جای آنکه به‌طور کامل متابولیزه شوند و تولید انرژی کنند ، ایجاد کتون کرده و باعث بالا رفتن کتون ها در خون می شوند و عارضه‌ای به نام کتوز تولید می کنند که بسیار زیان‌آور و خطرناک است و می تواند سلامت انسان را به طور جدی به خطر بیندازد.

جذب خون می شوند به همین علت در مدت زمان کوتاهی بعد از مصرف احساس سیری می کنید.

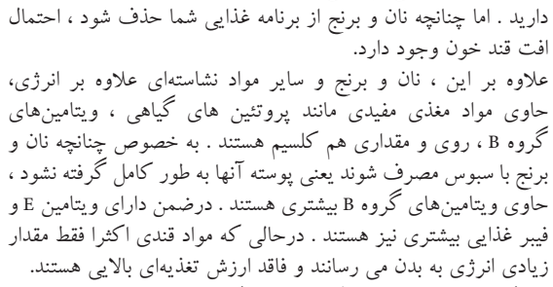
در حالی که اگر مصرف مواد نشاسته ای را از برنامه غذایی خود استفاده کنید و آن را به طور متعادل نگه دارید، قند خون تان به تدریج بعد از مصرف بالا میرود. شما در مدت زمان بیشتری تری می توانید قند خون‌تان را در حالت متعادل حفظ کنید. پس اگر برنج و نان را از برنامه غذایی حذف کنید احتمال افت قند خون در شما افزایش می یابد.

اگر مواد نشاسته ای از برنامه غذایی روزانه حذف شود، مجبورید برای تامین انرژی مورد نیاز به سراغ چربی و مواد پروتئینی بروید. که این مصرف زیاد پروتئین و چربی مضر خواهد بود.

چربی‌ها حاوی مقدار زیادی انرژی هستند و تامین انرژی از چربی‌ها احتمال چاقی را افزایش میدهد و باعث اختلالات زیادی از جمله افزایش چربی‌های نامطلوب خون، اختلالات قلبی و عروقی، افزایش احتمال سکته و افزایش احتمال ابتلا به سرطان نیز خواهد شد. بنابراین اگر نان و برنج را از برنامه غذایی حذف کنید چربی ها دچار سوخت ناقص خواهند شد و به جای آن که به طور کامل متابولیزه شوند و تولید انرژی کنند، کتون ایجاد می‌کنند و کتون موجود در خون افزایش می یابد و کتوزایجاد می شود که این عارضه بسیار خطرناک است و سلامت انسان را تحت الشعاع قرار می دهد.

نان و برنج و سایر مواد نشاسته ای علاوه بر انرژی، حاوی مواد مغذی مفیدی مانند پروتئین های گیاهی، ویتامین گروه B، روی و مقداری کسیم هستند. بخصوص چنانچه نان و برنج با سبوس مصرف شوند و پوسته ان ها بطور کامل گرفته نشود، حاوی ویتامین های گروه B بالایی هستند. همچنین دارای ویتامین E و فیبر غذایی زیادی نیز هستند در حالیکه مواد قندی اکثرا فقط مقدار زیادی انرژی به بدن می رسانند. کربوهیدرات ها مهم ترین منابع تامین انرژی بدن هستند و حدود ۶۵ تا ۵۰ درصد کل کالری مصرفی روزانه را به خود اختصاص می‌دهند، از طرف دیگر، غذاهایی که حاوی نان یا برنج هستند ارزش سیر کنندگی بالایی دارند و فرد تا مدتی پس از مصرف نان یا برنج، احساس گرسنگی نمی کند بنابراین حذف این مواد نشاسته ای مفید از برنامه غذایی باعث می شود شخص احساس گرسنگی مداوم داشته باشد و دچار پرخوری شود.

آیا حذف نان و برنج از وعده غذایی درست است؟



سایت آرما طب می‌نویسد: اگر شما جز افرادی هستید که قصد کاهش وزن دارد و یا جزء دسته افرادی باشید که قبلاً وزن خود را کم کرده اند شاید این جمله را شنیده باشید که حذف نان و برنج باعث لاغری می‌شود. اکثر افرادی که اضافه وزن دارند و می خواهند لاغر شوند به یکدیگر توصیه می کنند که نان و برنج را حذف کنند زیرا نشاسته زیادی دارد و سبب چاقی می شود.

برنج حاوی ویتامین B، آهن و روی است که از ضعف و بیحالی بدن جلوگیری می‌کند. همچنین به سلامت پوست و مو کمک فراوانی خواهد کرد. رژیم غذایی لاغری باید همه گروه های غذایی را در بر داشته باشد نه اینکه بعضی از مواد را به طور کامل حذف کند در این بخش از مقالات ارماطب می خواهیم به این موضوع بپردازیم که آیا حذف نان و برنج از برنامه رژیم لاغری کار درستی است یا نه؟

خواص برنج

مواد نشاسته ای از جمله نان و برنج از منابع انرژی محسوب می‌شوند و هر یک از مواد قندی نشاسته ای حدود چهار هزار کالری انرژی برای بدن تولید می کند این به این معنا نیست که به علت تولید کالری زیاد این غذاها از برنامه غذایی حذف شوند زیرا دریافت کالری برای فعالیت‌های روزانه و فعالیتهای حیاتی داخلی و خارجی بدن ضروری است.

۱. برنج ماده‌ای به نام اوریدین دارد که دارای خاصیت ضد التهاب عصبی است.

۲. برنج حاوی مقدار زیادی مواد مغذی است که به عنوان بهترین غذا برای دوران نقاهت بیماری به شمار می رود.

۳. برنج برای درمان فشار خون مفید است.

۴. برنج از اصلی‌ترین منابع ویتامین B۱ است.

ویتامین B۱ یکی از ویتامین های است که کمبود آن بدن را دچار ضعف، خستگی، کاهش اشتها و تهوع می‌کند و در صورت کاهش این ویتامین خطر ابتلا به بیماری بری بری افزایش می یابد. بیماری بری بری بر قلب و اعصاب اثر می گذارد. در صورتی که برنج را از وعده‌های غذایی خود حذف کردید و یا کاهش دادید به فکر جبران آن با مکمل‌های ویتامین B۱ و غذا های حاوی این ویتامین باشید. آجیل، نخودفرنگی، سبوس برنج، لوبیا، نان، جوانه گندم، پرتقال و غلات سبوس‌دار از منابع دیگر ویتامین B۱ هستند.

۵. در صورت حذف برنج انرژی مورد نیاز سلول های عصبی و تمایل شخص به مصرف مواد قندی و شیرین افزایش می یابد.

۶. خوردن کته باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان معده می شود.

۷. خوردن برنج قند خون را در حالت تعادل نگه می دارد.

۸. برنج خواب آور است اگر دچار اختلالات خواب شده اید برنج را در وعده های غذایی خود افزایش دهید و یا از حذف آن بپرهیزید.

۹. آب برنج برای درمان اسهال و قطع قاعدگی مفید است.

۱۰. رژیم غذایی حاوی برنج برای اختلالات کلیوی یکی از ضروریات است.

۱۱. خانم های یائسه ای که دارای کلسترول بالا، فشار خون بالا و سایر نشانه های بیماری قلبی هستند، مصرف برنج را به ۶ بار در هفته افزایش دهند و مصرف غلات و دانه های سبوس دار را فراموش نکنند.

۱۲. برنج مقاومت نسبت به انسولین را افزایش می‌دهد بنابراین حذف برنج برای بیماران دیابتی مضر است.

۱۳. آب برنج به عنوان خنک کننده و مدر یا ادرار آور به کار می‌رود.

همچنین غذای کمکی در شیرخواران است. برای شستشوی زخم ها، درمان ورم های روده ای و استفراغ های خونی استفاده می شود. زیرا حاوی مقدار زیادی فیبر غیرمحلول است که سریع و راحت وارد روده‌ها می‌شود.

۱۴. رژیم غذایی حاوی برنج از بروز یبوست مزمن جلوگیری می کند؛ بیماران مبتلا به سنگ های صفراوی، ضعف عصبی، دیابت و کم کاری غدد درون ریز برنج را در وعده‌های غذایی خود افزایش دهند.

۱۵. ویتامین های موجود در برنج باعث می‌شود تا پوست و موی شاداب‌تری داشته باشید.

خواص نان

۱. برای تأمین انرژی بدن

۲. مفید برای دفع راحت تر

۳. مصرف به اندازه باعث کنترل وزن می‌شود.

۴. دوستدار مغز و عملکردهای ذهنی ما

فواید رژیم غذایی حاوی برنج و نان

برخی افراد بر این باورند که با حذف نان و برنج لاغر تر می شوند. اما ادامه حذف این مواد از رژیم، سبب کاهش سوخت و ساز و متابولیسم بدن خواهد شد. بنابراین بعد از مدتی نه تنها وزن کم نمی کنید بلکه دچار استپ وزنی می شوید و روز به روز چاق تر می شوید.

نان و برنج و سایر مواد نشاسته ای علاوه بر انرژی، حاوی مواد مغذی مفیدی مانند پروتئین های گیاهی، ویتامین گروه B، روی و مقداری کلسیم هستند. بخصوص چنانچه نان و برنج با سبوس مصرف شوند و پوسته ان ها بطور کامل گرفته نشود، حاوی ویتامین های گروه B بالایی هستند. همچنین دارای ویتامین E و فیبر غذایی زیادی نیز هستند در حالیکه مواد قندی اکثرا فقط مقدار زیادی انرژی به بدن می رسانند. سبوس یکی از مواد غذایی مفید است که در درمان بیماری های دستگاه گوارش، اضافه وزن، فشار خون و چربی خون تاثیر بسیاری دارند. همچنین کلسترول خون را ۱۵ تا ۱۸ درصد کاهش داده و از حملات قلبی عروقی و ابتلا به سرطان جلوگیری می کند.

عوارض حذف نان و برنج

اگر نان و برنج را رژیم غذایی خود حذف کنید، تمایل به مصرف مواد قندی بیشتر می شود. شاید اگر شما جزء دسته افرادی هستید که به مصرف هر روزه برنج در وعده ناهار عادت داشته باشید با این تجربه روبرو شده اید که در صورت عدم مصرف برنج در یک روز، مدام به سراغ شیرینی جات می روید. مصرف مواد قندی به مقدار زیاد باعث پوسیدگی و خرابی دندان ها می شود و به دلیل جذب سریع این مواد گلوکز خون افزایش یافته و ترشح انسولین زیاد می شود تا قند خون را به سرعت پایین بیاورد در نتیجه بعد از مدتی افت قند خون و عوارض عصبی ناشی از آن بروز خواهد کرد. مواد قندی بعد از مصرف سریعاً

آیا نخوردن برنج و نان باعث لاغری می شود ؟

سایت نمناک می نویسد: آیا حذف مصرف برنج و نان از رژیم غذایی برای افرادی که قصد کاهش وزن دارند موثر است ؟ اگر چنین باشد چه چیزی در این غذاها وجود دارد که آن ها را بد کرده است؟ متوقف کردن مصرف نان، سیب زمینی، برنج و ماکارونی می تواند به کاهش وزن کمک کند بدان دلیل که بدن این چهار ماده غذایی را پردازش می‌کند و زمان تجزیه کربوهیدرات ها باعث می شود به قند هوس شدیدی پیدا کنید. با نخوردن این مواد غذایی می توانید هوس را کاهش داده و در نتیجه کمتر غذا خورده و وزن کم کنید.

نخوردن نان و برنج و کاهش وزن؟

غلات موجود در نان سفید، ماکارونی، برنج و سیب زمینی طی یک فرایند تصفیه می شوند و از لایه سبوس خود جدا می شوند تا بافتی ظریف تر پیدا کنند. پس از این فرایند، این غذاها حاوی مقداری بیشتر کربوهیدرات می شوند که بدن آن ها را با سرعت و به راحتی هضم خواهد کرد.

مشکل اصلی برنج، نان، سیب زمینی و ماکارونی آن است که سبب ولع غذایی می شوند، پس از خوردن آن ها قند ناگهانی در خون آزاد می‌شود. بدن نیز با آزاد کردن انسولین به این قند اضافی پاسخ می دهد. انسولین هورمونی در پانکراس است که اجازه می دهد قند وارد سلول‌ها شده و میزان قند خون را کاهش می دهد.

از آن جا که سطح قند خون پس از خوردن این غذاها به سرعت بالا می رود بدن به انسولین بیشتری نیاز دارد. انسولین اضافی سبب می شود تا قند خون پایین تر از حد طبیعی خود آید و هنگامی که بدن قند خون را کم می کند سبب می شود تا کربوهیدرات بیشتری مصرف کنید که با مصرف آن ها این چرخه مجددا شروع می شود در نتیجه بیشتر غذا خواهید خورد.

علاوه بر این، هرچه بیشتر این غذاها خورده شوند بدن باید تمام قند اضافی را پردازش کند، اگر چه مقداری از آن به عنوان انرژی سوخته می شود اما بیشتر آن ها به چربی تبدیل شده و منجر به افزایش وزن خواهند شد.

برای پیشگیری از این چرخه معمولا به افرادی که قصد کاهش وزن دارند توصیه می شود تا دو هفته مصرف نان، برنج، سیب زمینی و ماکارونی را متوقف کنند سپس آن ها را در مقادیر کم و معقولانه دوباره به رژیم غذایی خود اضافه کنند. این دو هفته می تواند دشوار باشد زیرا بدن برای مصرف مجدد آن ها ولع شدیدی خواهد داشت اما طی این زمان، ولع به تدریج کاهش خواهد یافت.

خوردن پروتئین گیاهی چون آجیل، لوبیا و عدس می تواند موثر باشد. گوشت و ماهی بدون چربی نیز منبع خوبی از پروتئین هستند که می‌توان به جای برنج، نان، ماکارونی و سیب زمینی در رژیم غذایی گنجاند.

به خاطر داشته باشید که اگر دیگر غذاها در حد اعتدال مصرف شوند حذف این غلات می تواند گزینه سالمی باشد زیرا لایه سبوس جدا شده از آن ها منبع غنی از فیبر و سایر مواد مغذی چون سلنیوم، پتاسیم و منیزیم بوده است.

نکته مهم درباره نخوردن نان و برنج برای لاغری

اگر چه پرهیز از مصرف نان، برنج، ماکارونی و سیب زمینی می تواند گامی مفید در جهت کاهش وزن باشد اما باید به عنوان بخشی از یک برنامه سالم که شامل یک رژیم متعادل به همراه ورزش است استفاده شود. به منظور راهنمایی درباره کاهش وزن خود می توانید با یک متخصص تغذیه و یا پزشک خود صحبت کنید.

در واقع برای کاهش وزن هرگز نباید برنج و نان و یا این دسته مواد غذایی را به طور کامل از برنامه غذایی حذف کرد بلکه بایستی با مشورت و تشخیص متخصص رژیم درمانی میزان مصرف آن را تغییر داد.

آیا نخوردن برنج و نان برای از بین رفتن چربی های دور شکم کافی است ؟

سایت رسپینا می‌نویسد: خوردن غذاهایی مانند برنج سفید ساده و یا نان سفید، پس از مصرف خیلی سریع سطح قند خون را افزایش می دهد. هر زمان که سطح قند خون بالا می رود، انسولین از لوزالمعده ترشح می شود. وظیفه انسولین این است که گلوکز را از جریان خون بگیرد و آن را به درون سلول‌های بدن برای انرژی یا ذخیره آورد . اگر از یک ورزش سخت و خسته کننده ای بازگشتید که چند ساعت طول کشیده، ذخیره گلوکز در بدن شما کم شده است. خوردن غذاهای حاوی گلیسمیک بالا مانند برنج بعد از ورزش می تواند به افزایش ذخیره گلوگز در عضلات که به آن گلیکوژن می گویند کمک کند

آیا برای کوچک شدن شکم حذف نان و برنج کافی است ؟

مشکل اصلی برنج، نان، سیب زمینی و ماکارونی آن است که سبب ولع غذایی می شوند، پس از خوردن آن ها قند ناگهانی در خون آزاد می‌شود. بدن نیز با آزاد کردن انسولین به این قند اضافی پاسخ می دهد. انسولین هورمونی در پانکراس است که اجازه می دهد قند وارد سلول‌ها شده و میزان قند خون را کاهش می دهد . همیشه برای گرفتن یک رژیم موثر توصیه شده است که مواد غذایی خاصی را حذف نکنید و اگر حذف می کنید بایداز مکمل ها استفاده کنید تا به بدن تان آسیب نرسانید.

متوقف کردن مصرف نان، سیب زمینی، برنج و ماکارونی می‌تواند به کاهش وزن کمک کند بدان دلیل که بدن این چهار ماده غذایی را پردازش می‌کند و زمان تجزیه کربوهیدرات‌ها باعث می‌شود به قند هوس شدیدی پیدا کنید. با نخوردن این مواد غذایی می توانید هوس را کاهش داده و در نتیجه کمتر غذا خورده و وزن کم کنید. غلات موجود در نان سفید، ماکارونی، برنج و سیب زمینی طی یک فرایند تصفیه می‌شوند و از لایه سبوس خود جدا می شوند تا بافتی ظریف‌تر پیدا کنند. پس از این فرایند، این غذاها حاوی مقداری بیشتر کربوهیدرات می‌شوند که بدن آن ها را با سرعت و به راحتی هضم خواهد کرد.

از آن جا که سطح قند خون پس از خوردن این غذاها به سرعت بالا می‌رود بدن به انسولین بیشتری نیاز دارد. انسولین اضافی سبب می شود تا قند خون پایین تر از حد طبیعی خود آید و هنگامی که بدن قند خون را کم می‌کند سبب می شود تا کربوهیدرات بیشتری مصرف کنید که با مصرف آن ها این چرخه مجددا شروع می شود در نتیجه بیشتر غذا خواهید خورد . علاوه بر این، هرچه بیشتر این غذاها خورده شوند بدن باید تمام قند اضافی را پردازش کند، اگر چه مقداری از آن به عنوان انرژی سوخته می شود اما بیشتر آن ها به چربی تبدیل شده و منجر به افزایش وزن خواهند شد.

برای پیشگیری معمولا به افرادی که قصد کاهش وزن دارند توصیه می‌شود تا دو هفته مصرف نان، برنج، سیب زمینی و ماکارونی را متوقف کنند سپس آن ها را در مقادیر کم و معقولانه دوباره به رژیم غذایی خود اضافه کنند. این دو هفته می تواند دشوار باشد زیرا بدن برای مصرف مجدد آن ها ولع شدیدی خواهد داشت اما طی این زمان، ولع به تدریج کاهش خواهد یافت . توجه داشته باشید که خوردن پروتئین گیاهی چون آجیل، لوبیا و عدس می تواند موثر باشد. گوشت و ماهی بدون چربی نیز منبع خوبی از پروتئین هستند که می توان به جای برنج، نان، ماکارونی و سیب زمینی در رژیم غذایی قرار داده شود .

توجه داشته باشید که : اگر چه پرهیز از مصرف نان، برنج، ماکارونی و سیب زمینی می تواند گامی مفید در جهت کاهش وزن باشد اما باید به عنوان بخشی از یک برنامه سالم که شامل یک رژیم متعادل به همراه ورزش است استفاده شود. به منظور راهنمایی درباره کاهش وزن خود می توانید با یک متخصص مشورت کنید.

چرا خوردن برنج باعث بزرگی شکم می شود ؟

البته که خوردن برنج در وعده های مختلف باعث اضافه وزن می‌شود. خوب است بدانید که برنج سفید منبع فشرده ای از کربو هیدرات‌ها است که پروتئین یا چربی کمی دارد. برنج سفید به عنوان یک کربوهیدرات تصفیه شده در نظر گرفته می شود، به این معنی که قند خون را سریع پس از خوردن، بالا می برد. مصرف برنج سفید با افزایش خطر ابتلا به چربی شکم، دیابت نوع ۲ و سندروم متابولیک در ارتباط است. با این حال در اغلب فرهنگ های آسیایی بسیاری از افرادی که برنج می‌خورند، درصد چاقی و بیماری های قلبی کمتری دارند.

در حالی که مصرف برنج سفید ممکن است خطر ابتلا به دیابت، افزایش وزن و یا دیگر مشکلات سلامتی را افزایش دهد، باید بدانید که خوردن مقادیر زیادی از غذاهای حاوی کربوهیدرات بالا، ترشح انسولین را افزایش می دهد. انسولین، ذخیره گلوکز و همچنین ذخیره چربی را افزایش می دهد. بنابراین، داشتن یک رژیم غذایی حاوی کربوهیدرات تصفیه شده بالا، علاوه بر افزایش ترشح انسولین می تواند ذخیره چربی را بالا ببرد.

طبق تحقیقات فراوان محققان دریافتند افرادی که هر روز ۳ وعده یا بیشتر غلات سبوس دار و کم تر از یک وعده کربوهیدرات تصفیه شده مثل برنج سفید، می خورند چربی شکمی خیلی کمتری داشتند. بطور کلی مصرف غلات سبوس دار بجای کربوهیدرات تصفیه شده توصیه می شود . خوردن برنج قهوه ای را به جای برنج سفید جایگزین کنید .محققان از این مطالعه دریافتند که جایگزینی کربوهیدرات ها با غلات سبوس دار می تواند به تنظیم وزن و دیگر مشکلات سلامتی کمک کند.