**Neden Pirinç Tüketmeliyiz?**

**İşte 5 Önemli Fayda!**

Özellikle Türk mutfağının da vazgeçilmezlerinden olan sağlık kaynağı pirincin 5 önemli faydasını Uzman Diyetisyen İpek Ağaca Özger’e sorduk

Pirincin insan sağlığı açısından faydalı olabilecek pek çok özelliği bulunmaktadır. Bu Özelliklerin arasında çabuk enerji verebilmesi, bağırsak hareketlerini düzenleyip iyileşmesine yardımcı olabilmesi, kan şekeri seviyesini düzenli hale getirmeye ve yaşlanma sürecini yavaşlatmaya yardımcı olabilmesi yer alıyor. Ayrıca pirinç; cilt bakımına, metabolizmayı hızlandırmaya, sindirime, yüksek kan basıncını düşürmeye ve bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olabiliyor.

California Rice Commission verilerine göre pirincin dünya çapında kırk binden fazla çeşidine rastlanabiliyor.

Özellikle Türk mutfağının da vazgeçilmezlerinden olan sağlık kaynağı pirincin 5 önemli faydasını ayrıntılı şekilde incelersek;

## Büyük Enerji Kaynağı

Pirinç zengin bir karbohidrat kaynağıdır ve çözünmesi zaman alan uzun karbohidrat zincirlerinden oluşur. Bu sayede, pirincin içindeki karbohidratlar sürekli bir enerji sağlayabilir. Pirinçteki nişasta, nişasta zengini diğer gıdalara kıyasla çok düşük karbohidrat içeriğine sahip olduğundan doktor kontrolünde önerilen miktarlarda tüketildiğinde diyabet hastaları içinde fayda sağlayabilir.

## Yüksek Besin Değeri

Hem beyaz hem de kahverengi pirincin kendine özgü besin değeri bulunmaktadır. Beyaz pirinç kalsiyum ve demir gibi yüksek mineraller içerir, ayrıca niyasin, D vitamini, tiamin ve riboflavin gibi vitaminler açısından da zengindir. Esmer pirinç ise lif açısından zengindir, bu nedenle sindirimi iyileştirmeye yardımcı olabilir.

## Hastalık oluşumunu kontrol ediyor

Pirincin çeşitli hastalıkları kontrol ettiği biliniyor. Esmer pirinç, alzheimer hastalığının oluşumunu engelleyen yüksek miktarda nöroiletkenler içerirken beyaz pirinç, kalp kastalıkları ve kalp krizi oluşumunu engelleyebilen ve kalbi koruyabilen antioksidan içeriyor. Pirincin ayrıca diüretik özelliği vardır ve dizanteri için faydalı olabilir.

## Kabızlığı önlemeye yardımcı oluyor.

Pirinçte çok düşük miktarda sodyum bulunuyor, bu sayede yüksek kan basıncını kontrol etmeye yardımcı olabiliyor.

Pirinç mükemmel bir sağlıklı lif kaynağıdır. Bunlar, sindirimi iyileştiren ve bağırsak hareketlerini düzenle hale getiren yararlı bakterilerin gelişmesine yardımcı olabiliyor.

## Glütensiz gıda

Pirinçte glüten bulunmamaktadır, bu nedenle çölyak hastalığından muzdarip olanların ve buğday, arpa, çavdar ve yulafta bulunan proteinlere allerjisi olanların diyetine kolaylıkla dahil edilebiliyor.