**به طور کلی، برنج در فرهنگ و آشپزی ایرانی جایگاه ویژه‌ای دارد. این محصول غذایی نه تنها به عنوان یک غذای اصلی در سفره‌های ایرانی قرار می‌گیرد، بلکه نمادی از فرهنگ و تاریخ این سرزمین است. برنج در پلوها، قیمه‌ها، قورمه‌ها و انواع کباب‌ها به کار می‌رود و طعم و عطر خاص خود را به این غذاها می‌بخشد. از گذشته‌های دور، برنج ایرانی به خوش طعم و خوش عطر بودن مشهور است و همچنان در سفره‌های ایرانی جایگاه ویژه‌ای دارد.**

**خواص برنج**

**تأمین انرژی: برنج سرشار از کربوهیدرات است که به عنوان سوخت بدن عمل می‌کند. همچنین در عملکرد مغز نیز نقش دارد.**

**جلوگیری از چاقی: دانه‌های برنج فاقد چربی‌های مضر، کلسترول و سدیم هستند. مصرف برنج به عنوان بخش جدایی‌ناپذیر یک رژیم غذایی صحیح محسوب می‌شود.**

**کنترل فشار خون: برنج سطح سدیم کمی دارد و برای افرادی که فشار خون بالایی دارند، مناسب است.**

**جلوگیری از سرطان: دانه‌های کامل برنج مثل برنج قهوه‌ای حاوی فیبر غیرمحلول هستند که در مقابل سرطان محافظت می‌کند.**

* **برنج منبع غنی ویتامین های  گروهB است :**

**سبوس برنج حاوی مقدار بسیار زیادی از ویتامین های گروه B است. ویتامین های گروه B شامل ویتامین B1  ( تیامین )، ویتامین B2 ( ریبوفلاوین)، ویتامین B3  ( نیاسین)  و..است، که بطور عمده در برنج و سبوس برنج وجود دارند. طبق تحقیقات دانشمندان، ویتامین های گروه B نقش بسیار مهم و حیاتی در حفظ سلامت سیستم عصبی، پوست، چشم و دستگاه گوارش دارند.**

* **برنج حاوی ویتامین E است :**

**ویتامین E یک ویتامین محلول در چربی است، و نقش مهمی در زیبایی و سیستم عصبی شما دارد.**

* **برنج حاوی کلسیم، فسفر و سدیم :**

**برنج حاوی مقادیری از فسفر و کلسیم و سدیم نیز است که به افزایش توان بدنی شما کمک شایانی می­کند.**

* **برنج حاوی دارای اسیدفولیک است :**

**اسیدفولیک به خصوص برای بانوان باردار توصیه می‌شود و در سلامت بانوان و جنین تأثیر مثبت دارد.**

* **کاهش وزن**
* **کاهش سوتغذیه**
* **کاهش فشار خون**

**نیز کمک می­کند.**

**انواع برنج خارجی :**

* **برنج خارجی از انواع مختلفی همچون باسماتی، جاسمین، بسمتی، طارم ، ویلد ، تایلندی ، پاکستانی ، امریکایی و .... تشکیل شده است. هر نوع برنج خارجی دارای ویژگی‌های ظاهری و غذایی خاص خود است که آن را برای مصرف در غذاهای متفاوت مناسب می‌کند. در زیر برخی از این برنج ها را به طور مختصر توضیح میدهیم.**
* **برنج باسماتی: این برنج از نوع دانه بلند است که در هند و پاکستان کشت می‌شود. دارای عطر و طعم متمایز و خوشایند است و با غذاهای هندی و آسیای جنوبی هماهنگ است. این برنج شاخص گلیسمی پایینی دارد و از ارزش غذایی بالایی برخوردار است. در ۱۰۰ گرم برنج باسماتی خام ۳۶۴ کالری، ۴۰/۰ فیبر خام، ۴/۶ گرم پروتئین، ۲۳ میلی گرم سدیم، ۸۹/۷۸ گرم کربوهیدرات، ۱۱۵ میلی‌گرم پتاسیم، ۲۹/۱ گرم چربی، ۲۸ میلی گرم کلسیم، ۴۲/۹ میلی‌گرم آهن و ۴۴/۷۸ میلی گرم نشاسته وجود دارد. علاوه بر این، این نوع برنج که حاوی پنج برابر ویتامین E بیشتر، دو برابر فیبر غذایی بیشتر و سه برابر بیشتر از منیزیم از برنج سفید است.**
* **برنج جاسمین: این برنج از نوع دانه متوسط است که در تایلند و کشورهای آسیای شرقی کشت می‌شود. دارای عطر و طعم ملایم و شیرین است و با غذاهای تایلندی و چینی هماهنگ است. این برنج شاخص گلیسمی بالایی دارد و از ارزش غذایی متوسطی برخوردار است.**
* **برنج بسمتی: این برنج از نوع دانه کوتاه است که در اروپا و آمریکا کشت می‌شود. دارای عطر و طعم کمی تلخ و تند است و با غذاهای ایتالیایی و مدیترانه‌ای هماهنگ است. این برنج شاخص گلیسمی متوسطی دارد و از ارزش غذایی پایینی برخوردار است .**
* **برنج طارم: این برنج از نوع دانه بلند است که در ایران و عراق کشت می‌شود. دارای عطر و طعم ملایم و دلپذیر است و با غذاهای ایرانی و عربی هماهنگ است. این برنج شاخص گلیسمی بالایی دارد و از ارزش غذایی متوسطی برخوردار است .**
* **برنج ویلد: این برنج از نوع دانه بلند است که در کانادا و آمریکا کشت می‌شود. دارای عطر و طعم تلخ و تند است و با غذاهای سالاد و سوپ هماهنگ است. این برنج شاخص گلیسمی پایینی دارد و از ارزش غذایی بالایی برخوردار است .**
* **برنج تایلندی : این برنج از نوع دانه متوسط است که در تایلند و کشورهای آسیای شرقی کشت می‌شود. دارای عطر و طعم ملایم و شیرین است و با غذاهای تایلندی و چینی هماهنگ است. این برنج شاخص گلیسمی بالایی دارد و از ارزش غذایی متوسطی برخوردار است. برنج تایلندی از بهترین انواع برنج برای افراد دیابتی هستند، زیرا دارای شاخص گلیسمی پایین‌تر و ارزش غذایی بالاتری نسبت به برنج سفید هستند.**
* **برنج پاکستانی: این برنج از نوع دانه بلند است که در هند و پاکستان کشت می‌شود. دارای عطر و طعم متمایز و خوشایند است و با غذاهای هندی و آسیای جنوبی هماهنگ است. این برنج شاخص گلیسمی پایینی دارد و از ارزش غذایی بالایی برخوردار است. برنج پاکستانی انواع مختلفی دارد اما باکیفیت‌ترین برنج پاکستانی، با نام‌های دیپلمات، سوپرباسماتی عابد، توحید، ملحم، باهر، سلیم، زیتون طلایی، دلباز، یزدان و خوشبخت نامیده میشود.**
* **برنج اروگوئه‌ای : اروگوئه در میان کشورهای تولیدکننده برنج، سی و سومین و در آمریکای جنوبی هشتمین کشور است. تولید برنج این کشور از سال ۱۹۶۱ افزایش یافته و از سال ۱۹۹۰، نرخ رشد تقریبا دو برابر شده است. بیشترین تولید برنج این کشور در سال ۲۰۰۸ با ۱.۳۳ میلیون تن رخ داد. پربارترین مناطق برای کشت برنج، شمال و شرق این کشور هستند که ۷۷.۵٪ از سطح برنج را تشکیل می‌دهند. ایران و عراق بزرگ‌ترین واردکنندگان برنج اروگوئه‌ای هستند. برنج اروگوئه‌ای از انواع پرطرفدار برنج خارجی در ایران است.**
* **برنج ژاپنی یا برنج سوشی : برنج سوشی که با نام دیگر برنج ژاپنیکا نیز شناخته می‌شود دانه‌های کوتاه و پهنی دارد و به خاطر محتوای نشاسته زیاد، بعد از پخت، حالت چسبندگی به خود می‌گیرد. نشاسته برنج سوشی با دانه تقریبا گرد، حاوی آمیلوز بیشتر و آمیلوپکتین بیشتر است.**
* **برنج امریکایی : برنج آمریکایی، به عنوان یکی از انواع برنج‌های خارجی، از نظر کیفیت و مصرف در ایران شناخته می‌شود. این نوع برنج دارای سبوس خیلی بیشتری نسبت به برنج سفید است و از زمان پخت بالاتری برخوردار است. برای پخت برنج آمریکایی، به ازای یک فنجان برنج قهوه‌ای، دو فنجان آب اضافه می‌شود و زمان پخت حدود ۳۰ الی ۴۰ دقیقه است و نیاز به آبکشی هم نیست چون با این کار خواص زیادی از آن از بین می‌رود.**
* **برنج نیم جوش : برنج نیم‌جوش یا همان برنج نیم‌پز، این نوع برنج از برنج ژاپنی تهیه می‌شود. در فرآیند تولید برنج نیم‌پز، برنج‌ها پس از فراوری و برداشت، در دمای ۷۰ تا ۸۰ درجه نیم‌جوش می‌شوند و سپس در معرض هوای خشک قرار می‌گیرند. این روش باعث افزایش مقاومت دانه برنج نسبت به تنش‌های شالیکوبی می‌شود و درصد شکستگی و نیم‌دانه شدن برنج کمتر می‌شود. برنج نیم‌پز حاوی فیبر و پروتئین بیشتری نسبت به برنج سفید است و به عنوان یک گزینه سالم‌تر در سفره‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد**

**.**

* **برنج چسبناک : برنج چسبناک یا همان برنج موچی‌کومه، یکی از انواع برنج آسیایی است که پس از پخت دانه‌های برنج، چسبندگی بیشتری نسبت به انواع دیگر برنج دارد. این نوع برنج بیشتر در کشورهای ژاپن، کره، چین، فیلیپین، لائوس، تایلند، اندونزی، میانمار، هند و ویتنام کشت می‌شود. برنج چسبناک در منطقهٔ ایسان تایلند و کشور لائوس غذای اصلی به شمار می‌آید. این نوع برنج پس از پخت، دانه‌های چسبنده‌ای دارد و معمولاً در تهیه غذاهای مختلف مانند سکی‌هان (یکی از انواع غذاهای ژاپنی)، دسر‌های تایلندی و غیره مورد استفاده قرار می‌گیرد.**
* **برنج هندی: یکی از محصولات غذایی است که اغلب در بسیاری از خانه‌های ایرانی پیدا می‌شود. این نوع برنج دارای سبوس خیلی بیشتری نسبت به برنج سفید است و از زمان پخت بالاتری برخوردار است. برای پخت برنج هندی، به ازای یک فنجان برنج قهوه‌ای، دو فنجان آب اضافه می‌شود و زمان پخت حدود ۳۰ الی ۴۰ دقیقه است و نیاز به آبکشی هم نیست چون با این کار خواص زیادی از آن از بین می‌رود. این نوع برنج به عنوان یک گزینه سالم‌تر در سفره‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.**
* **برنج باسماتی: یکی از بهترین گونه‌های برنجی است که می‌توانید به دستور غذای سوشی خود اضافه کنید. این نوع برنج از برنج ژاپنی دانه کوتاه تهیه می‌شود. در تهیه سوشی، برنج یکی از مواد مهم است و برنج باسماتی به‌عنوان برنج سوشی شناخته می‌شود. اگرچه ممکن است مشکل باشد، اما می‌توان سوشی خود را در خانه درست کرد. تنها چیزی که نیاز دارید، ماهی خام یا هر نوع غذای دریایی دیگری به انتخاب خود و برنج (و هر ماده دیگری که در سوشی خود می‌خواهید.**
* **برنج 1121: یکی از بهترین و پرفروشترین برنج‌های خارجی در بازار است. این نوع برنج باسماتی با کیفیتی متمایز بوده و نسبت به سایر برنج‌های خارجی توانسته است سهم خوبی در سفره هموطنان داشته باشد. از ویژگی‌های برنج 1121 می‌توان به طول دانه خارق‌العاده‌اش، که می‌تواند تا 8.4 میلی‌متر برای یک دانه باشد، اشاره کرد. این محصول توسط موسسه تحقیقات کشاورزی هند (IARI) توسعه یافته و برای کشت تجاری در فصل خریف سال 2003 منتشر شد**
* **برنج 386 :یکی از انواع برنج‌های هندی است که بعد از پخت قد می‌کشد و خیلی‌ها ممکن است عاشق شکل و ظاهر آن شوند. اما در واقع این برنج‌ها اصلا کشت نمی‌شوند و کاملا ساختگی هستند و در کارخانه و به صورت مصنوعی تولید می‌شوند. برنج هندی ۳۸۶ یکی دیگر از انواع برنج هندی، برنج ۳۸۶ است که از آن با نام برنج حرفه‌ای هندی نام برده می‌شود و گاهی آن را با نام برنج ایرانی هم می‌فروشند! حتی گاهی این برنج را با برنج ایرانی مخلوط می‌کنند و با قیمت بالاتری به مشتریان می‌دهند! اما این برنج هم مثل انواع دیگر برنج هندی، یک محصول ساختگی و مصنوعی است و مصرف آن به هیچ‌عنوان توصیه نمی‌شود. فلزات سنگین و خطرناک یکی از دلایلی است که باید از مصرف این نوع برنج پرهیز کنید.**

**انواع برنج ایرانی :**

**بله، البته. در ایران، انواع مختلفی از برنج‌های محلی وجود دارند که هر یک خصوصیات و ویژگی‌های منحصربه‌فرد خود را دارند. در ادامه به معرفی برخی از این انواع برنج‌های ایرانی می‌پردازم:**

1. **برنج طارم: برنج طارم یکی از محبوب‌ترین انواع برنج‌های ایرانی است. دانه‌های طارم دارای طول بلند و عطری هستند. این برنج به عنوان یکی از بهترین گزینه‌ها برای تهیه غذاهای ایرانی مورد استفاده قرار می‌گیرد.**
2. **برنج صدری: برنج صدری نیز یکی از معروف‌ترین انواع برنج‌های ایرانی است. دانه‌های صدری دارای طول متوسط و بافت خوبی هستند. این برنج در تهیه غذاهای مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد.**
3. **برنج پرمحصول: برنج پرمحصول نیز از انواع محبوب برنج‌های ایرانی است. دانه‌های پرمحصول دارای طول متوسط و بافت خوبی هستند.**
4. **برنج گرده: برنج گرده دارای دانه‌های کوتاه و چسبنده است. این برنج در تهیه غذاهای خاصی مورد استفاده قرار می‌گیرد.**
5. **برنج خزر: برنج خزر نیز از انواع محبوب برنج‌های ایرانی است. دانه‌های خزر دارای طول متوسط و بافت خوبی هستند.**
6. **برنج حسنی: برنج حسنی دارای دانه‌های کوتاه و بافت خوبی است. این برنج در تهیه غذاهای مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد.**
7. **برنج شمشیری: برنج شمشیری دارای دانه‌های طولانی و بافت خوبی است. این برنج در تهیه غذاهای مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد.**
8. **و همچنین انواع دیگری از برنج‌های ایرانی مانند برنج کامفیروزی، برنج گرده، برنج عنبربو، برنج نعمت، برنج شفق و غیره.**

**به طور کلی، انتخاب برنج ایرانی بستگی به سلیقه شما دارد و هر نوع برنج خاصی ممکن است برای غذاهای مختلف مناسب باشد.**

**ویژگی ها معایت و مزایای برنج ایرانی و خارجی**

**مزایای برنج خارجی :**

* **دانه‌های بلند، کشیده و یکدست**
* **عطر و طعم متمایز و خوشایند**
* **رنگ کدرتر و تیره‌تر از برنج ایرانی**
* **زمان نگهداری طولانی‌تر و مقاومت بیشتر در برابر آفت**
* **سادگی و راحتی در پخت و پز**

* **قیمت پایین‌تر و اقتصادی‌تر**
* **ارزش غذایی بالاتر و حاوی مواد معدنی و ویتامین‌های مفید**
* **کمترین میزان آرسنیک و سموم ناشی از کود و سم‌پاشی**
* **انواع متنوع و مناسب برای غذاهای مختلف**

**معایب برنج خارجی :**

* **عدم تطابق با سلیقه و فرهنگ غذایی ایرانی‌ها**
* **احتمال وجود مواد نگهدارنده و رنگ‌آمیزی**
* **کاهش اشتها و احساس سیری زودرس**
* **افزایش قند خون و خطر دیابت**

**مزایای برنج ایرانی :**

* **تطابق با سلیقه و فرهنگ غذایی ایرانی‌ها**
* **عدم وجود مواد نگهدارنده و رنگ‌آمیزی**
* **افزایش اشتها و احساس سیری طولانی‌مدت**
* **کاهش قند خون و خطر دیابت**

**معایب برنج خارجی :**

* **قیمت بالا و نااقتصادی**
* **ارزش غذایی پایین‌تر و کمبود مواد معدنی و ویتامین‌های مفید**
* **بالاترین میزان آرسنیک و سموم ناشی از کود و سم‌پاشی**
* **انواع محدود و مناسب برای غذاهای خاص**