**Pirinç Tüketimi Faydalı Mı?**

**İşte 5 Önemli Fayda!**

Uzman Diyetisyen İpek Ağaca Özger’e göre; Pirinç, sanılanın aksine kontrollü bir şekilde tüketildiğinde, sağlıklı ve besleyici bir besindir. Hepimizin tüketmekten keyif aldığı pirinci küçükten büyüğe her yaş grubu keyifle tüketebilir. Özellikle içerdiği kalsiyum, demir, niasin, fosfor, potasyum gibi mineraller bakımından oldukça değerli olan pirinç, enerji oluşumunda görevli olan B grubu vitaminlerden de oldukça zengindir. Pirinç aynı zamanda iyi bir karbonhidrat kaynağıdır. Günlük enerjimizin yüzde 50’sinin karbonhidratlardan alınması gerektiği düşünülürse pirinç bu açıdan oldukça iyi bir kaynaktır. Pirinç, gluten içermemesi bakımından çölyak hastalarının ve gluten intoleransı olanların rahatlıkla tüketebileceği bir besindir. Glisemik indeksinin yüksek olduğu bilinse de; şekere göre daha düşük olduğunu belirtmek isterim. Sebze yemeği ve salatalarla birlikte tüketildiğinde kan şekerini çok yormaz, daha yavaş yükseltir. Uygun miktarda tüketilirse zayıflama diyetlerinde de tüketilebilir. 3 yemek kaşığı pişmiş pirinç 1 dilim ekmeğe eşdeğerdir.

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

Özellikle Türk mutfağının da vazgeçilmezlerinden olan sağlık kaynağı pirincin Uzman Diyetisyen İpek Ağaca Özger’e göre 5 önemli faydası şu şekilde;

**Enerji Kaynağı**

Pirinç zengin bir karbohidrat kaynağıdır ve çözünmesi zaman alan uzun karbohidrat zincirlerinden oluşur. Bu sayede, pirincin içindeki karbohidratlar sürekli bir enerji sağlayabilir. Yabani (kahverengi) pirinç, diyetisyen kontrolünde uygun miktarlarda tüketildiğinde diyabet hastaları içinde bile 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. Kahverengi 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 içerir. Ayrıca ister beyaz olsun, ister kahverengi olsun pirinç, kalp kastalıkları ve kalp krizi oluşumunu engelleyebilen ve kalbi koruyabilen antioksidan içeriyor.

**Kabızlığı önlemeye yardımcı oluyor.**

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

Yabani pirinç mükemmel bir sağlıklı lif kaynağıdır. Bunlar, sindirimi iyileştiren ve bağırsak hareketlerini düzenlemeye yardımcı 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.