

کارشناس ارشد اداره غذا در سازمان غذا و دارو: برنج قهوه ای را به سبد غذایی وارد کنید



کارشناس ارشد اداره غذا در سازمان غذا و دارو، گفت: برنج قهوه ای بخشی از فیبر، موادمعدنی، ویتامین و برخی از ترکیبات فنولی مورد نیاز روزانه بدن را تامین می کند و پیشنهاد می شود به دلیل خواص سلامتی بخش آن در رژیم غذایی هفتگی افراد حداقل به میزان دوبار در هفته قرار گیرد.

به گزارش آگرو فود نیوز، مهندس مینو حاجیان کارشناس ارشد اداره غذا در سازمان غذا و دارو، در گفت و گو با ایفدونا، اظهار کرد: غلات کامل و سبوس دار از جمله سالم ترین مواد غذایی محسوب می شود.

وی ادامه داد: برنج قهوه ای از جمله غلات کامل است و می توان همراه با مصرف غلات کامل دیگر مانند جو و گندم کامل خطر ابتلا به دیابت را کاهش داد.

حاجیان تاکید کرد: برنج قهوه ای بخشی از فیبر، موادمعدنی، ویتامین و برخی از ترکیبات فنولی مورد نیاز روزانه بدن را تامین می کند و پیشنهاد می شود به دلیل خواص سلامتی بخش آن در رژیم غذایی هفتگی افراد حداقل به میزان دوبار در هفته قرار گیرد.

کارشناس ارشد اداره غذا در سازمان غذا و دارو، تصریح کرد: سازمان غذا و دارو برای واحدهای متقاضی فرآوری و بسته بندی برنج قهوه ای پروانه ساخت یا شناسه نظارت کارگاهی صادر می کند.

وی گفت: کیفیت پخت و خوراک برنج قهوه ای نقش موثری در ترویج مصرف و پذیرش این محصول توسط مصرف کننده دارد و پس از برداشت پوسته ابتدایی خارجی ترین لایه شلتوک در کارخانه فرآوری برنج، برنج قهوه ای، برنج سفید حاصل می شود که لایه سبوس آن گرفته شده است.

حاجیان با بیان اینکه برنج قهوه ای از ارزش غذایی بالاتری نسبت به برنج سفید برخوردار است، افزود: هرچه میزان صیقل بیشتر باشد برنج تولیدی سبوس کمتری داشته شفاف و شیشه ای تر خواهد بود.

وی بیان کرد: کیفیت پخت و خوراک برنج قهوه ای نقش موثری در ترویج مصرف و پذیرش این محصول توسط مصرف کننده دارد و لازم است به تدریج با فرهنگ سازی، ترویج خواص برنج قهوه ای و بهبود جایگاه مصرف برنج قهوه ای در رژیم غذایی هفتگی مصرف کنندگان باز شود.

کارشناس ارشد اداره غذا در سازمان غذا و دارو، در پایان خاطرنشان کرد: برنامه ارتقای ایمنی و سلامت محصول برنج از آبان ماه ۹۲ در دو سطح واردات و تولید داخل در سازمان غذا و دارو مصوب و به صورت کشوری اجرا شده است.