

روغن سبوس برنج و فواید مصرف آن

مقدمه:

روغن سبوس برنج محصولی گرفته شده از پوسته خارجی و قهوه ای رنگ برنج که دارای اسیدهای چرب اساسی است که به کاهش کلسترول خون کمک می کند و چون در گروه ویتامینهای E قرار می گیرد برای پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی نیز مفید می باشد.

روغن سبوس برنج به دلیل داشتن آنتی اکسیدان، مواد مغذی و ویتامینهای مختلف یک روغن گیاهی مفید برای مصرف می باشد.

هند دومین کشور تولید کننده ی برنج در جهان است و دارای پتانسیل بالایی برای تولید روغن سبوس برنج است. تا کنون این روغن از لحاظ ایمنی و سلامتی که ایجاد می کند ناشناخته بود. ترکیبات اسید چرب این روغن نسبت به روغن بادام زمینی خیلی بسته است اما از لحاظ این که غیر قابل تبدیل به صابون است اهمیت بالایی دارد.

اجزای اصلی روغن سبوس برنج شامل: **phytosterols**، **triterpene**، **alcohols**، **tocopherols** و **tocotrienols** میباشد.

یافته ها:

مطالعه ای روی اثر روغن سبوس برنج بر لیپید خون و پراکسید لیپید در انسان های داوطلب که 9 نفر انسان سالم که بین 42 تا 57 سال سن داشتند انجام شد که به اینها روزانه 75 ml روغن در سه وعده روزانه به عنوان صبحانه، ناهار و شام در طول مدت 50 روز دادند، سپس 5 ml خون از اینها گرفته شد و نمونه های خون را ارزیابی کردند مشاهده کردند که کاهش مهمی در سطح اکسید لیپید، تری گلیسیرید، **LDL**، **VLDL** و کلسترول ایجاد شد. این افراد وقتی از این روغن در وعده های روزانه خود مصرف می کردند چون آنتی اکسیدان آشکاری داشت و آنتی لیپید خوبی بود برای کاهش لیپید خون به طور کامل بهبود یافتند.

در دو مطالعه دیگری که روی این روغن انجام شد افراد با مصرف رژیم غذایی محتوی روغن سبوس برنج در مقایسه با وقتی که رژیم غذایی خود را برای کاهش کلسترول کنترل می کردند باز هم کلسترول خون به طور قابل توجهی کاهش یافته بود. روغن سبوس برنج **LDL** را تا 7% کاهش داد در حالی که **HDL** تغییر نکرده بود.

روغن سبوس برنج چون فیبر ندارد کلسترول افراد بزرگسال هایپر کلسترومی را تعدیل می بخشد و چون مواد مختلفی در ترکیبات اسید چرب رژیم غذایی اش وجود ندارد بنابراین کلسترول کاهش مییابد.

در مخلوط کردن این روغن با روغن گاجره (گلرنگ) ممکن است اثر زیادی روی هیپوکلسترومیها داشته باشد این مشاهدات مخصوص سودمندی با رعایت رژیم غذایی مداخله ای با روغن سبوس برنج است و این مکانیسم کمترین اثر را روی تری گلیسیرید دارد (شکل گلرنگ با آفتاب گردان فرق می کند)

داده های موجود در دسترس در مورد انسانها نشان می دهد که این روغن به عنوان یک روغن خوراکی است که مردم ترجیح می دهند برای بهبود لیپید پلاسما و لیپو پروتئین به طور عادی مصرف کنند .

ترکیبات **GAMA -ORYZANOL** و **TOCOTRIENOLS** در این روغن مسئول اثر روی هایپرکلسترومیها هستند.

در مطالعه ی دیگری که روی میان سالان و سالمندانی که هایپرکلسترو می متوسطی داشتند انجام شد که این افراد با کاهش خوردن چربی رژیم غذایی حیوانی یا گیاهی با رنج نسبتاً وسیعی از اسیدهای چرب رگهایشان را گشاد کردند تا LDL اکسید شود امتیاز کاهش چربی اشباع شده رژیم غذایی این بود که سطح LDL و کلسترول به طور کامل پایین آمد.

در یک مطالعه دیگری که افراد انرژی مورد نیاز خود را از 30% چربی به دست می آوردند که 7% آن از اسید چرب اشباع شده بود (به خصوص وقتی روغن زیتون مصرف می کردند) با مصرف روغن سبوس برنج، کانولا و ذرت (به عنوان رژیم غذایی کم چرب) چربی خون خود را کاهش دادند.

نتیجه:

استفاده از روغن سبوس برنج به عنوان روغن پخت و پز غذا می تواند باعث کاهش قابل توجه کلسترول خون و سطح تری گلیسیرید و LDL شود ولی روی HDL بی اثر است و استفاده از این روغن برای کاهش خطر بیماریهای CHD مفید میباشد و یک منبع جایگزین روغن های خوراکی میباشد.

دکتر مصطفی نوروزی- آرزو احمد پورفرشاد