

فوائد الأرز البني الصحية في إنقاص الوزن



كما يعد الأرز البني من أفضل المصادر الغنية بالألياف وحمض الفوليك، وكلاهما لا يمتلكه الأرز الأبيض، بالإضافة إلى احتوائه على سعرات حرارية وكربوهيدرات أقل.

ويساعد تناول الأرز البني يوميا على فقدان الجسم للوزن، لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف التي تمنح الشعور بالشبع لفترة أطول.