

BROWN RICE

SIMPLE AT **MURANG** PARAAN PARA MAGING **HEALTHY** AT **SEXY**



Pang-iwas sa sakit sa puso at bad cholesterol



Pang-iwas sa hika



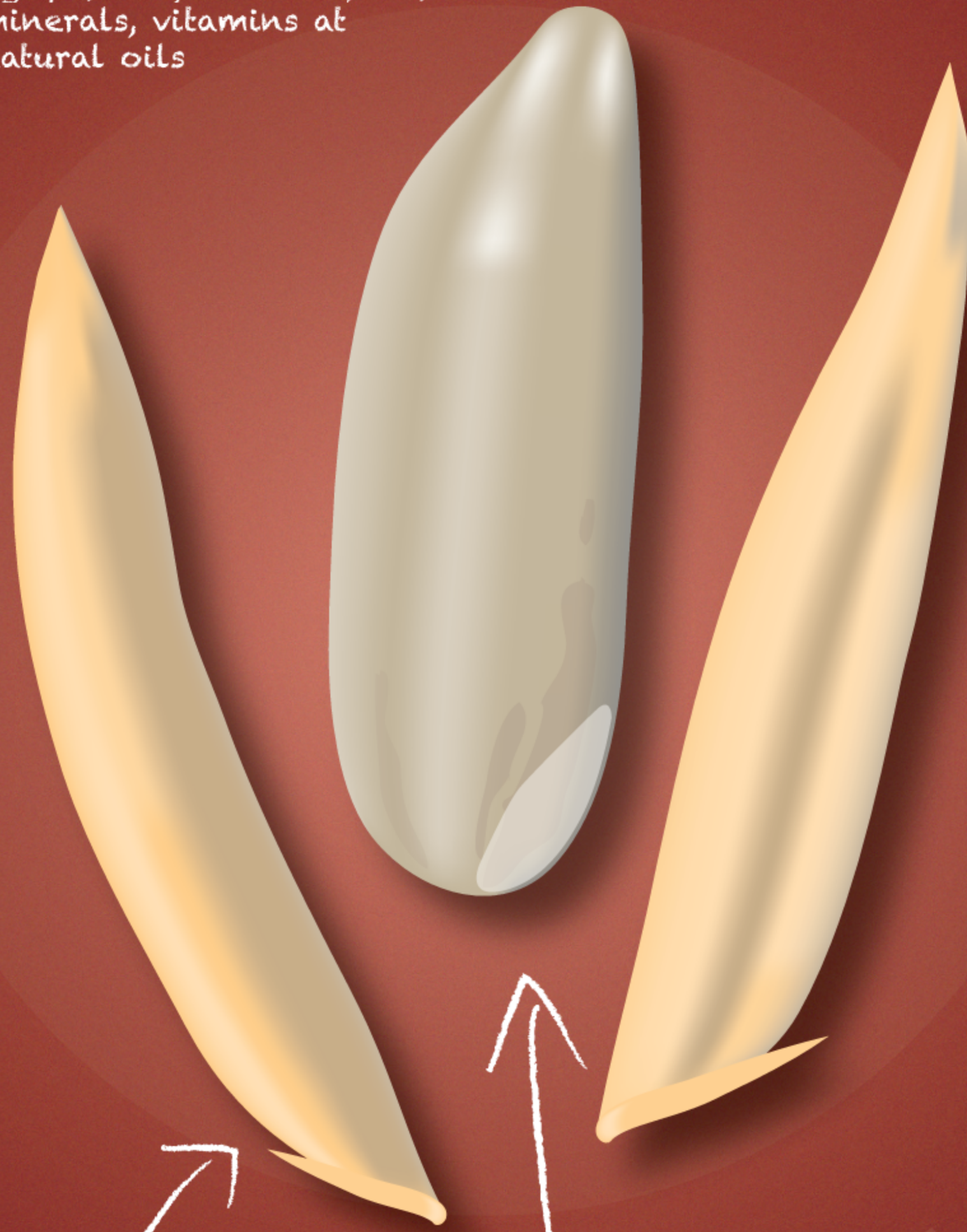
Mainam sa digestion o panunaw



Pang-iwas diabetes

"DARAK"

Manipis na layer sa ilalim ng ipa, mayaman sa fiber, minerals, vitamins at natural oils



"IPA"

Balat ng palay na siyang natatanggal kapag nagkikiskis

"GERM"

Mayaman sa vitamins, minerals at antioxidants



Mayroong phytochemicals at natural antioxidants



Pang-iwas sa kanser



Mainam na pampapayat



Ang brown rice ay hindi espesyal na barayti ng bigas. Ang brown o "unpolished rice", na karaniwang tinatawag ding pinawa, ay palay na inalisan lamang ng balat o ipa. Ito ay kulay "brown" dahil kasama pa nito ang darak. Ang darak din ang nagbibigay ng karagdagang sustansya sa bigas. Ang lahat ng barayti ng palay ay maaaring gawing brown rice.