



## مصرف ریحان برای بیماران مبتلا به آسم مفید است

يك كارشناس تغذيه گفت: مصرف ريحان براي افرادي كه مبتلا به آسم هستند مفيد است و موجب گشاد شدن برونش‌ها مي‌شود.

سلامت نيوز: يك كارشناس تغذيه گفت: مصرف ريحان براي افرادي كه مبتلا به آسم هستند مفيد است و موجب گشاد شدن برونش‌ها مي‌شود.

ميترا زراتي در گفت‌وگو با فارس افزود: ريحان منبع غني از ويتامين C است. فيبر موجود در سبزي‌ها نيز براي سلامت دستگاه گوارش بسيار مفيد است و البته ريحان بنفش خواص بيشتري نسبت به ريحان سبز دارد.

اين متخصص تغذيه اضافه كرد: وجود رنگدانه‌ها و عطر ريحان بنفش موجب منحصر به فرد شدن ريحان بنفش نسبت به ريحان سبز است.

زراتي گفت: ريحان، سبزي، ضد سرطان است و رنگدانه‌هاي آن يكي از مهمترين مواد ضد سرطاني است كه منبع خوبي از اسيدهاي چرب امگا 3 گياهي است. اسيدهاي چرب امگا 3 در بدن به اسيدهاي عالي تبديل مي‌شود.

زراتي اضافه كرد: ريحان به درمان افرادي كه آسم دارند، كمك مي‌كند و مصرف ريحان بنفش برونش‌ها را گشاد مي‌كند و منيزم موجود در آن نيز به گشاد شدن عروق كمك مي‌كند.

اين متخصص تغذيه افزود: زنان در طي دوران بارداري خود مي‌توانند براي پيشگيري از گرفتگي عضله در پاهاي خود از ريحان استفاده كنند به دليل اينكه سرشار از منيزم است.