

## «ریواس»؛ خواص و عوارض آن

ریواس یکی از گیاهان اصیل و با قدمت ایرانی محسوب و به عنوان یک گیاه دارویی در طب سنتی شناخته می‌شود.



ریواس یکی از گیاهان اصیل و با قدمت ایرانی محسوب و به عنوان یک گیاه دارویی در طب سنتی شناخته می‌شود.

به گزارش ایسنا، ظاهر ریواس شبیه به کرفس است، اما صورتی رنگ بوده و طعم آن ترش و شیرین یا ملس است. گیاه ریواس حاوی مواد معدنی، ویتامین‌ها، فلاونوئیدها و ترکیبات فنولیک است که به عنوان آنتی‌اکسیدان‌ها شناخته می‌شوند.

همچنین، گیاه ریواس حاوی ترکیباتی است که به عنوان مواد ضد التهابی و ضد عفونی کننده شناخته می‌شوند. این خواص دارویی باعث شده است که گیاه ریواس در درمان بسیاری از بیماری‌ها مورد استفاده قرار گیرد. برخی از تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف گیاه ریواس می‌تواند به کاهش فشار خون و بهبود سلامتی قلب کمک کند.

باید توجه کرد که ریواس شامل مواد مغذی مانند فیبر، پروتئین، ویتامین K، کلسیم، ویتامین C، پتاسیم، فولات و... است.

همچنین گیاه ریواس دارای خاصیت‌های دیگری نیز است که ممکن است برای سلامتی مفید باشند. به عنوان مثال:

- تنظیم قند خون: برخی از تحقیقات نشان داده‌اند که گیاه ریواس ممکن است به کنترل سطح قند خون در افراد مبتلا به دیابت کمک کند.

- بهبود حافظه و تمرکز: برخی از تحقیقات نشان داده‌اند که گیاه ریواس ممکن است برای بهبود حافظه و تمرکز در افراد مفید باشد.

- کاهش التهاب: برخی از تحقیقات نشان داده‌اند که گیاه ریواس ممکن است به کاهش التهاب در بدن کمک کند. این خاصیت می‌تواند در کاهش خطر بروز بیماری‌های التهابی مانند آرتروز، التهاب روده و بیماری‌های قلبی و عروقی مفید باشد.

- تقویت سیستم ایمنی: برخی از تحقیقات نشان داده‌اند که گیاه ریواس ممکن است به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند، که می‌تواند در پیشگیری و درمان برخی از بیماری‌های عفونی مفید باشد.

در عین حال با اینکه مقدار مناسبی از کلسیم در ریواس وجود دارد، اما این به شکل کلسیم اگزالات است. این شکل از کلسیم در بدن، به شکل مؤثر جذب نمی‌شود. ریواس، گیاه منحصر به فردی جهت پخت و پز است. البته از آن‌جا که اگزالات موجود در ریواس ممکن است زیاد باشد، بهتر است از مصرف بیش از حد آن خودداری کنید. در عین حال برخی از مطالعات نشان داده‌اند که مصرف بیش از حد گیاه ریواس می‌تواند باعث بروز علائم ناخوشایند مانند اضطراب، بی‌خوابی، سردرد و تهوع شود. بنابراین، مصرف این گیاه را باید با دقت انجام داد.

بر این اساس مصرف ریواس در برخی گروه‌ها توصیه نمی‌شود:

- زنان باردار و شیرده: تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف گیاه ریواس در دوران بارداری و شیردهی ممکن است برای جنین و نوزاد ضرر داشته باشد.

- افراد دارای بیماری‌های کبدی: گیاه ریواس ممکن است برای افرادی که دارای بیماری‌های کبدی هستند، خطرات جدی داشته باشد.

- افرادی که داروهای خاصی مصرف می‌کنند: مصرف گیاه ریواس ممکن است برای برخی افرادی که داروهای خاصی مثل ضد اضطراب، ضد افسردگی، خواب‌آور و دیگر داروهای تأثیرگذار بر سیستم عصبی مصرف می‌کنند، منع شده باشد.

در ایران، گیاه ریواس به دلیل اینکه ممکن است عوارض جانبی ناخواسته به همراه داشته باشد، از مصرف پزشکی منع شده

است و توصیه می شود که هرگونه درمان با این گیاه را تحت نظر پزشک انجام دهید.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در هر صورت، دز معمول توصیه شده برای عصاره ریشه ریواس، ۳ تا ۹ گرم در روز است که به دزهای مجزا تقسیم می شود. همچنین، گیاه ریواس می تواند به صورت چای نیز مصرف شود.