

ریواس؛ سوغات بهار

ریواس گیاهی بسیار قدیمی است که 2700 سال قبل از میلاد به خاطر خاصیت مهم آن در چین کشت می‌شد.



سلامت نیوز: ریواس گیاهی بسیار قدیمی است که 2700 سال قبل از میلاد به خاطر خاصیت مهم آن در چین کشت می‌شد.

اگرچه انواع مختلف ریواس در قسمت‌های مختلف دنیا رشد می‌کند، با این حال ریواس حقیقی با خاصیت درمانی، گونه‌ی چینی آن است.

ریواس با طعم منحصر به فرد در بسیاری از دسرها و شیرینی‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. تا قبل از قرن 18 کاربردی در پخت غذا نداشت. این گیاه اغلب به اشتباه جزو میوه محسوب می‌شود؛ اما در حقیقت جزو خانواده‌ی سبزیجات بوده و غنی از ویتامین C و فیبر است.

ریواس در فصل بهار و اوایل تابستان در دسترس است. این گیاه در یخچال یک تا دو روز نگهداری می‌شود. برای نگهداری طولانی‌تر، بعد از بردن ساقه‌ها، آن‌ها را منجمد می‌کنند. وقتی ساقه‌های ریواس به طور خام مصرف شود به شدت ترش بوده و به طور معمول با شکر یا عسل پخته می‌شود و یا در کیک‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ همچنین به تنهایی یا همراه با توت‌فرنگی در تهیه ژله‌ها و مرباها به کار می‌رود. چاشنی‌هایی که با ریواس مصرف می‌شود؛ لیمو، دارچین و زنجبیل است.

ریواس حاوی آگزالات است که وقتی مقادیر زیادی از برگ‌های آن به صورت خام یا پخته مصرف شود، مسمومیت ایجاد می‌کند. آگزالات در تمام قسمت‌های آن به ویژه در برگ‌های سبز ریواس وجود دارد. علاوه بر آگزالات گلیکوزیدهای آنتراکوئینون موجود در این گیاه، سمیت برگ‌های آن را توجیه می‌کند. سطح آگزالات در ساقه‌های این گیاه پایین‌تر است و مشکلی از لحاظ سمی بودن ایجاد نمی‌کند.

ریواس به عنوان فعال‌کننده عملکرد حرکتی سیستم گوارش، ناقل نمک‌های صفراوی و محرک ترشح کبد شناخته شده است

مقادیر بالای اسید آگزالیک باعث ایجاد سنگ مثانه و کلیه می‌شود. در نتیجه، پزشکان عقیده دارند، افرادی که کلیه سنگ‌ساز (از نوع آگزالات) دارند، بهتر است مصرف غذاهای محتوی آگزالات را محدود کنند تا دفع آگزالات هم کاهش پیدا کند. ریواس، اسفناج، چغندر از منابع غنی اسیدآگزالیک هستند.

در صورت مصرف برگ‌های ریواس، علائمی مانند تورم زبان و گلو، دردهای شکمی، تهوع، استفراغ، اسهال، مشکلات تنفسی و ضعف بروز می‌کند که در مواردی می‌تواند منجر به مرگ شود.

خواص درمانی

ریواس به عنوان فعال‌کننده عملکرد حرکتی سیستم گوارش، ناقل نمک‌های صفراوی و محرک ترشح کبد شناخته شده است.

اولین عملکرد آن در دهان، با تحریک جوانه‌های چشایی به واسطه مزه تلخ خوشایندش، باعث پاک شدن حفره دهانی شده و دهان را برای چشیدن غذای بعدی آماده می‌کند.

این گیاه در معده باعث افزایش ترشح شیره معدی و تحریک حرکت آن می‌شود؛ در نتیجه به طور کلی باعث بهبود عملکرد معده می‌شود. به علاوه با تحریک ترشح نمک‌های صفراوی از کبد، به تنظیم جذب چربی در روده کمک می‌کند.

ریواس خاصیت مسهلی، ضدالتهابی و متعادل‌کننده عملکرد روده‌ها (درمان یبوست و اسهال) داشته و در درمان یرقان؛ خونریزی‌های معدی، روده‌ای؛ اختلال قاعدگی؛ ورم ملتحمه چشم؛ جراحات ترومایی (جراحات ناشی از ضربات و صدمات فیزیکی)، زخم‌های چرکی سطحی و سوختگی‌های ناشی از حرارت کاربرد دارد.

مصارف دیگر

ریواس به دلیل خاصیت اسیدی، برای پاک کردن ظروفی که آثار سوختگی مواد غذایی در آن‌ها به جا مانده، مورد استفاده قرار می‌گیرد. افرادی که موی آن‌ها قهوه‌ای کم‌رنگ است با استفاده از ریشه این گیاه می‌توانند به رنگ موی طلایی برسند برگ‌های ریواس می‌تواند به عنوان حشره‌کش آلی موثر، برای دفع حشرات مورد استفاده قرار گیرد.

ارزش تغذیه‌ای به ازای یک واحد (85 گرم)

انرژی 29 کیلوکالری

چربی 0/2 گرم

سدیم 5 میلی‌گرم

پروتئین 0/8 گرم

کربوهیدرات 7 گرم

کلسیم 266 میلی‌گرم

ویتامین ث 7 میلی‌گرم

پتاسیم 148 میلی‌گرم

منبع: دنیای سلامت