

آشنایی با ۴ خاصیت ریحان

ریحان نه تنها سبزی خوشمزه‌ای است بلکه دارای خواص درمانی زیادی از جمله محافظت از قلب می‌باشد. ویتامین‌ها و دیگر مواد مغذی مهم در ریحان عبارتند از: ویتامین K، آهن، کلسیم، ویتامین A



سلامت نیوز : ریحان نه تنها سبزی خوشمزه‌ای است بلکه دارای خواص درمانی زیادی از جمله محافظت از قلب می‌باشد. ویتامین‌ها و دیگر مواد مغذی مهم در ریحان عبارتند از: ویتامین K، آهن، کلسیم، ویتامین A

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری آنلاین ؛ در فهرست ذیل، بسیاری از مواد مغذی و ویتامین‌های موجود در این سبزی ذکر نشده مانند اسیدهای چرب امگا 3 و ویتامین C و تنها به 4 مورد فوق‌العاده از آن‌ها پرداخته‌ایم:

4 خاصیت فوق‌العاده ریحان:

• سردردهای عصبی را درمان می‌کند

ریحان آرامش دهنده اعصاب است و برای درمان سردردهای عصبی بسیار مؤثر است. اگر 20 تا 50 گرم ساقه ریحان که دارای برگ و گل است را در یک لیتر آب جوش بریزید و 12 دقیقه دم کنید . سپس آن را صاف و شیرین نمایید و پس از هر غذا یک فنجان بنوشید افسردگی را برطرف می‌کند.

• خواص ضد باکتری دارد

خواص ضد باکتریایی ریحان مربوط به روغن‌های فرار (روغن‌های ضروری) موجود در آن می‌شود مانند استراگول، لینالول، سینئول، اوژنول، سابینن، میرسن و لیمونن.

محققان ثابت کرده‌اند که روغن‌های ضروری ریحان در برابر رشد ناخواسته انواع بسیاری از باکتری‌ها مانند گونه‌های مختلفی که در برابر آنتی‌بیوتیک‌های معمولی مقاومت نشان داده‌اند اثر درمانی و محافظتی خوبی از خود بر جای گذاشته‌اند.

ریحان

• خواص ضد التهابی دارد.

اوژنول (یکی از روغن‌های فرار موجود در ریحان) می‌تواند به مسدود کردن آنزیم سیکلوکسیژناز(COX) در بدن کمک کند. COX نیز همان آنزیمی است که در فرمول داروهای ضد التهاب مانند آسپرین و ایبوپروفن وجود دارد.

• موجب سلامت دستگاه قلبی عروقی می‌شود

ریحان با ویتامین A (از طریق بتاکاروتن)، منیزیم و بسیاری مواد مغذی دیگر که می‌توانند از رساندن آسیب رادیکال‌های آزاد به دیواره سلول پیشگیری کنند، جریان خون را بهبود بخشد و از اکسیده شدن کلسترول در جریان خون ممانعت می‌کنند.