

از خواص درمانی ریواس چه می‌دانید؟



یک کارشناس ارشد تغذیه با اشاره به اینکه افرادی که به سنگ‌های کلیوی اگزالاته مبتلا هستند باید ریواس را از برنامه غذایی خود حذف کنند...

سلامت نیوز: یک کارشناس ارشد تغذیه با اشاره به اینکه افرادی که به سنگ‌های کلیوی اگزالاته مبتلا هستند باید ریواس را از برنامه غذایی خود حذف کنند، گفت: این سبزی سرشار از انواع ترکیبات آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند در پیشگیری از پیری، بیماری‌های قلبی - عروقی، انواع سرطان و مقاومت بدن در برابر آلودگی هوا موثر باشد.

مریم صالحی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه ریواس با طعم ترش و ساقه‌های خوشرنگ به همراه بهار می‌آید، گفت: با توجه به خواص فراوان این گیاه بهتر است جایی برای آن در برنامه غذایی‌تان فراهم کنید. ریواس گیاهی است از تیره ترشک‌ها که به طور وحشی در اطراف رودخانه‌ها رشد می‌کند.

وی در باره موارد پرهیز از مصرف ریواس گفت: برخی افراد باید از مصرف ریواس پرهیز کنند به عنوان مثال افرادی که به سنگ‌های کلیوی اگزالاته مبتلا هستند باید ریواس را از برنامه غذایی خود حذف کنند. همچنین مادران شیرده باید آگاه باشند که ممکن است مصرف ریواس توسط آنان در دوران شیردهی باعث اسهال در نوزادشان شود. اما در عین حال مصرف آن در کودکان برای رفع یبوست بسیار کمک‌کننده است.

صالحی گفت: ریواس حاوی مقدار زیادی کلسیم و پتاسیم است. بنابراین می‌تواند به خوبی فشار خون را تعدیل و به تنظیم آن کمک کند. همچنین تاثیر بسیار خوبی بر دستگاه گوارش دارد؛ چرا که ترشحات اسیدی معده را تنظیم کرده و با تحریک ترشح نمک‌های صفراوی در هضم و جذب چربی‌ها موثر است.

وی افزود: افرادی که به ناراحتی روده و سوء جذب چربی دچار هستند جهت تامین ویتامین‌های محلول در چربی و بهبود هضم و جذب چربی‌های مفید غذایی می‌توانند از ریواس کمک بگیرند.

این کارشناس ارشد تغذیه گفت: ریواس در تحریک ترشح انسولین از لوزالمعده موثر است و می‌تواند به تنظیم قند خون در بیماران دیابتی کمک کند. به علاوه فیبر بالایی دارد و می‌تواند در تنظیم قند و چربی خون موثر باشد.

صالحی گفت: فیبر بالا و انرژی اندک ریواس می‌تواند بدون دریافت کالری اضافی احساس سیری ایجاد و به کاهش وزن کمک کند.

وی گفت: اگر به یبوست مبتلا هستید بهتر است هفته‌ای دو تا سه مرتبه ریواس مصرف کنید. ریواس و آب آن در درمان تب، بی‌اشتهایی و یرقان به کار می‌رود که بهتر است آب ریواس در ترکیب با آب هویج، کرفس، خیار و سیب مصرف شود.

صالحی یادآور شد: ریواس ویتامین C بالایی دارد و به ترمیم زخم‌ها کمک می‌کند. بنابراین پس از عمل جراحی یا سوختگی و هرگونه آسیب وارده به پوست و بافت‌های بدن بهتر است از ریواس کمک بگیرید، همچنین مصرف آن پس از جراحی‌های چشم یا موارد ابتلا به کاتاراکت می‌تواند در تسریع بهبود چشم کمک‌کننده باشد.

وی در پایان گفت: این سبزی سرشار از انواع ترکیبات آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند در پیشگیری از پیری، بیماری‌های قلبی - عروقی، انواع سرطان و مقاومت بدن در برابر آلودگی هوا موثر باشد.