

# همه خواص ریواس برای سلامتی

13 اردیبهشت 1405

**ریواس یک گیاه منحصر به فرد با تاریخ بسیار جالبه و متعلق به خانواده گیاهان Polygonaceae است.**

از نظر علمی، این یک گیاه سالم گیاهی است با برگ هایی که از بالای ساقه ضخیم هستند. اگر چه معمولاً ریواس به عنوان یک سبزی در نظر گرفته شده می‌شود اما در آمریکا، اون رو میوه حساب می‌کنن، از ریواس عمدتاً به عنوان یک میوه در شیوه های آشپزی استفاده می‌شه و ساقه های برگ اون، گاهی اوقات به عنوان یک دسر یا یک ماده در غذاهای شیرین دیده می‌شه.

این محصول در سراسر سال در مناطق مختلف جهان کشت می‌شه، بنابراین تقریباً در هر فصل به طور گسترده ای در دسترسه. می‌شه ریواس رو توی گلخانه ها هم رشد داد.

## ارزش تغذیه ای ریواس

یکی از دلایل اصلی این که مردم ریواس رو پرورش میدن و میخورن، برای ارزش غذایی شگفت آور اونه. ریواس با مواد معدنی، ویتامین ها، ترکیبات ارگانیک و دیگر مواد مغذی بسته بندی می‌شه که برای سلامتی بدن ما مناسبه. برخی از این اجزای گرانبها عبارتند از فیبر غذایی، پروتئین، ویتامین C و ویتامین K و B<sub>1</sub> کلسیم، پتاسیم، منگنز و منیزیم. از نظر ترکیبات ارگانیک، ریواس منبع غنی فلاونوئیدهای پلی فنل مثل بتا کاروتن، لووتیان و زاکسنین است.

## خواص ریواس برای سلامتی و لاغری

ریواس یکی از سبزیجات با کالری کمه و اغلب برای افرادی که در تلاش برای کم کردن وزن هستن، توصیه می‌شه. 100 گرم ریواس حاوی 21 کالری است و تأثیری که ترکیبات مختلف ارگانیک ریواس بر متابولیسم بدن داره می‌تونه به میزان قابل توجهی باعث کاهش میزان چربی بدن شه، به این ترتیب به شما کمک می‌کنه وزنتون کم بشه.

## کمک به هضم غذا

سیستم گوارش ما نقش مهمی در سلامت کلی ما ایفا می‌کنه، بنابراین مهمه که سیستم گوارش سالم و منظم نگه داشته شه. مقدار بالای فیبر موجود در ریواس می‌تونه یک سیستم گوارش سالم رو با افزایش مدفوع و تضمین حرکت های روده صاف و منظم، تضمین کنه.

ریواس به طور سنتی به عنوان یک درمان برای یبوست مورد استفاده قرار می‌گیره، ریواس با کاهش یبوست و سایر مسائل مربوط به گوارشی، می‌تونه طیف وسیعی از اختلالات جدی تر گوارش رو از جمله نفخ، گرفتگی و حتی سرطان کولورکتال رو هم از پیشگیری کنه.

## جلوگیری از آلزایمر از خواص ریواس

مهمترین ویتامین ریواس در واقع ویتامین K است که نقش مهمی در سلامت مغز و عصاب دارد. این ویژگی می‌تونه از اکسیداسیون سلول‌های مغزی جلوگیری کنه و فعالیت‌های شناختی رو هم تحریک کنه، در نتیجه به تأخیر یا حتی جلوگیری از شروع بیماری آلزایمر کمک زیادی می‌کنه.

## سلامت استخوان‌ها رو بهبود می‌بخشه

ویتامین K به علت نقش اون در محافظت از مغز از ناهنجاری عصبی، باعث افزایش فعالیت استخوانی می‌شه، به این معنی که رشد و ترمیم استخوان رو تحریک می‌کنه.