

# خواص ریواس در دوران بارداری

13 اردیبهشت 1403

با فرا رسیدن فصل بهار، طبیعت، مملو از سبزیجات و میوه هایی می شود که هر کدام به شکلی دلبری می کنند. یکی از این سبزیجات بهاری که طرفداران زیادی را به دل طبیعت روانه می کند، ریواس است که به دلیل طعم ترش و شیرین خود و یارانه بسیاری از مادران باردار نیز محسوب می شود.

## خواص ریواس در بارداری

استفاده از ریواس در درمان بیماری ها، ریشه در طب سنتی چینی دارد. پزشکان طب سنتی خواص متعددی را برای ریواس در نظر گرفته اند که از جمله آن ها می توان به موارد زیر اشاره نمود:

- موثر در کاهش سطح کلسترول،
- دارای خواص آنتی اکسیدانی،
- دارای خاصیت ضدسرطان،
- کمک به سلامت و استحکام استخوان ها،
- موثر در جلوگیری از پوکی استخوان،
- کمک به انعقاد و لخته شدن خون،
- مبارزه با رادیکال های آزاد که باعث آسیب پوست و پیری زودرس می شوند،
- تامین سلامت کبد،
- جلوگیری از یبوست و درمان آن،
- کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و حمله قلبی،
- دارای اثرات ضدالتهابی،
- کاهش سطح قند خون و مدیریت دیابت نوع 2،
- کمک به کاهش وزن و لاغری،
- تسکین و پایین آوردن تب،

- موثر در درمان زردی،
- کمک به سلامت و درخشندگی پوست،
- کند کردن روند آلزایمر و تقویت حافظه،
- موثر در درمان کم خونی ناشی از فقر آهن و فولات،
- پایین آوردن فشار خون،

## عوارض مصرف ریواس در بارداری چیست؟

- مصرف متعادل ریواس، با عارضه جدی همراه نیست، اما مصرف بیش از حد آن می تواند چنین عوارضی را به دنبال داشته باشد:
- تشکیل سنگ کلیه و افزایش خطر ابتلا به نارسایی کلیه به دلیل وجود اگزالات کلسیم بالا،
  - ایجاد تداخل با داروهای رقیق کننده خون مانند وارفارین و کاهش اثربخشی دارو،
  - افزایش خطر پوکی استخوان،
  - و سرد شدن بیش از حد طبع بدن.

این عوارض ممکن است برای هر فرد از جمله مادران باردار ایجاد شوند. به علاوه بر طبق نظر برخی محققین، مصرف زیاد از حد ریواس در بارداری، می تواند خطر انقباضات رحمی و در نتیجه سقط جنین و یا زایمان زودرس را افزایش دهد.

## آیا خوردن برگ ریواس در بارداری مجاز است؟

به علاوه، خوردن برگ ریواس در بارداری، یا در هر زمان دیگری، ایده بسیار بدی است، زیرا برگ های ریواس حاوی گلیکوزیدهای آنتراکینون هستند که به آن ها رنگ قرمز داده و می توانند باعث انقباض شدید روده شود. برگ های ریواس همچنین حاوی اسید اگزالیک نیز هستند که اگرچه دریافت آن به مقدار کم ایمن است، اما دریافت مقادیر بالای آن می تواند منجر به مسمومیت و بروز مشکلات تنفسی، سنگ کلیه، تشنج، درد معده، استفراغ و کما و حتی مرگ شود! همه این ها ممکن است در دوران بارداری بسیار خطرناک بوده و علاوه بر سلامت مادر باردار، سلامت جنین درون رحم او را نیز تهدید کند و به همین دلیل خوردن برگ های ریواس در بارداری تحت هر شرایطی اکیدا ممنوع است.

اما مقدار آن در برگ ریواس باعث استفراغ شدید می شود و در سطوح بسیار بالا می تواند کشنده باشد.