خواص ریواس

18 اردیبهشت 1402

ریواس، نوعی گیاه است که به‌دلیل ساقه‌های قرمز و سبز و طعم ترش آن معروف است. در اروپا و آمریکای شمالی، ریواس را می‌پزند و معمولا با افزودنی‌هایی شیرین می‌کنند. در آسیا ریشه ریواس، کاربردهای درمانی دارد. ریواس به سلامت استخوان، مبارزه با سلول‌های سرطانی و کاهش وزن، کمک می‌کند. خواص ریواس، کدام‌اند؟

ارزش غذایی ریواس

ریواس، سرشار از مواد مغذی ضروری است و کالری اندک دارد. ریواس منبع خوبی از ویتامین K۱ است. هر ۱۰۰ گرم ریواس، بسته به میزان پخت، می‌تواند بین ۲۶ تا ۳۷ درصد نیاز روزانه به این ویتامین را تأمین کند.

ریواس، مانند سایر میوه‌ها و سبزیجات، سرشار از فیبر بوده و با پرتقال، سیب و کرفس، قابل مقایسه است.

هر ۱۰۰ گرم ریواس که با شکر پخته شده باشد، شامل مواد مغذی زیر است:

کالری: ۱۱۶

کربوهیدرات: ۳۱/۲ گرم

فیبر: ۲ گرم

پروتئین: ۰/۴ گرم

ویتامین K ۱: مقدار ۲۶٪ نیاز روزانه بدن به این ویتامین

کلسیم: مقدار ۱۵٪ نیاز روزانه بدن به این ماده معدنی

ویتامین C: مقدار ۶٪ نیاز روزانه بدن به این ویتامین

پتاسیم: مقدار ۳٪ نیاز روزانه بدن به این ماده معدنی

فولات: مقدار ۱٪ نیاز روزانه بدن به این ویتامین

با این‌که مقدار مناسبی از کلسیم در ریواس وجود دارد، اما این به شکل کلسیم اگزالات است و اثر ضد تغذیه‌ای در بدن دارد. این شکل از کلسیم در بدن، به شکل مؤثر جذب نمی‌شود.

همچنین، ریواس، شامل مقدار قابل قبولی ویتامین سی است و هر ۱۰۰ گرم از آن می‌تواند ۶٪ نیاز روزانه به این ویتامین را تأمین کند.

خواص ریواس برای سلامتی

۱. کمک به درمان آلزایمر

بر اساس توصیه متخصصان، جهت پیشگیری از بیماری‌ها و مشکلات مرتبط با پیری، مانند آلزایمر، حفظ سلامت روان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این موضوع می‌تواند بر کیفیت زندگی شما تأثیر بگذارد. بنابر این، جهت جلوگیری از ظهور این‌گونه بیماری‌ها، مصرف مواد مغذی ضروری است.

ریواس، سرشار از ویتامین K است و می‌تواند سلامت مغز را به‌طور چشمگیری تضمین کند. این ویتامین در حفظ سلامت سلول‌های مغز، تأثیر قابل‌توجه دارد. همچنین، ویتامین K جهت تحریک فعالیت‌های شناختی و در نتیجه، کمک به سلامت روانی، ضروری است.

۲. مبارزه با سلول‌های سرطانی

خنثی‌کردن رادیکال‌های آزاد داخل بدن، جهت پیشگیری از عوارض ناشی از آن‌ها ضروری است. رادیکال‌های آزاد موجب بی‌خاصیت‌کردن سلول‌های بدن و ایجاد استرس اکسیداتیو در اندام‌های بدن و در نتیجه، موجب بروز بیماری‌های مزمن می‌شوند. بنابراین، بهتر است از غذاهای شامل ویتامین A و ویتامین C مانند ریواس، استفاده کنید.

مصرف منظم ریواس، موجب مبارزه با سلول‌های سرطانی و پیشگیری از استرس اکسیداتیو می‌شود. علاوه بر این، ریواس، منبع طبیعی بتاکاروتن و سایر ترکیبات پلی فنول، مانند زآگزانتین و لوتئین است. این مواد مغذی با عوامل ایجاد سرطان دهان و سرطان ریه، مبارزه می‌کنند.

۳. کمک به گردش خون

گردش خون، یکی از عوامل اصلی در سلامت بدن است. با مصرف ریواس، می‌توانید مقدار فراوان از مواد معدنی، مانند آهن و مس را دریافت کنید. مصرف این مواد معدنی، به رشد گلبول‌های قرمز خون و افزایش اکسیژن‌رسانی در بدن، کمک می‌کند.

اگرچه کمک به گردش خون، یکی از خواص ریواس است، اما جایگزین داروها نیست. جهت درمان اختلال در گردش خون، باید با پزشک مشورت کنید.

عوارض جانبی ریواس

از عوارض مصرف زیاد ریواس، می‌توان به افزایش خطر بروز سنگ کلیه اشاره کرد.

ریواس، یکی از غنی‌ترین منابع کلسیم اگزالات است. کلسیم اگزالات، رایج‌ترین شکل اگزالیک‌اسید در گیاهان است. بر اساس یک باور سنتی، ریواس نباید پس از بهار برداشت شود، زیرا سطح اگزالیک‌اسید

آن از بهار تا تابستان افزایش می‌یابد.

این ترکیب، به‌طور خاص در برگ‌های ریواس فراوان است، اما بسته به نوع ریواس ممکن است ساقه‌های آن نیز مقدار بالایی اگزالیک‌اسید داشته باشند.

کلسیم اگزالات بالا می‌تواند موجب بروز هیپراگزالوری شود. هیپراگزالوری، وضعیتی حاد است که با تجمع کریستال‌های کلسیم اگزالات در برخی اندام‌ها رخ می‌دهد. این کریستال‌ها می‌توانند موجب بروز سنگ کلیه شوند و در نهایت، به بروز نارسایی کلیوی بیانجامند.

واکنش همه افراد به اگزالات خوراکی، یکسان نیست. برخی افراد به‌طور ژنتیکی، بیشتر در معرض بروز مشکلات ناشی از اگزالات هستند.

کمبود ویتامین B ۶ و افزایش دریافت ویتامین C نیز می‌توانند فرد را بیشتر در معرض عوارض ناشی از اگزالات قرار دهند.

همچنین، شواهد جدید، نشان می‌دهند در افرادی که مشکل کمبود برخی باکتری‌های مفید گوارشی دارند، این وضعیت حادتر است. جالب است بدانید که برخی باکتری‌های گوارشی مانند اگزالوباکتر فرمیژنز می‌توانند به خنثی‌کردن و کاهش سطح اگزالات کمک کنند.

اگرچه موارد مسمومیت غذایی با ریواس، نادر است، اما حتما آن را در مقدار متعادل، مصرف و از مصرف برگ‌های آن خودداری کنید. همچنین، پختن ریواس می‌تواند اگزالات آن را بین ۳۰ تا ۸۷ درصد کاهش دهد.