

مهم‌ترین خواص ریحان

30 تیر 1405

ریحان انواع متفاوتی دارد که از شناخته‌شده‌ترین آنها می‌توان به ریحان سبز (شیرین)، ریحان بنفش (با طعمی کمی تندتر از ریحان سبز)، ریحان لیمویی (دارای رایحه‌ای شبیه لیمو)، ریحان تایلندی و ریحان مقدس اشاره کرد.

این سبزی معطر علاوه بر اینکه در تهیه انواع غذاها، سالادها، سس‌ها و دمنوش‌ها کاربرد دارد، به دلیل داشتن ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی، برای بدن مفید است.

در ادامه با مهم‌ترین خواص ریحان آشنا می‌شویم:

۱. سرشار از آنتی‌اکسیدان و ضدسرطان

یکی از مهم‌ترین فواید ریحان، وجود مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان در آن است. این ترکیبات از سلول‌های بدن در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند.

رادیکال‌های آزاد در اثر عواملی مانند استرس، التهاب، آلودگی هوا و اشعه فرابنفش ایجاد می‌شوند و در صورت تجمع در بدن ممکن است فرد را به بیماری‌های قلبی، برخی سرطان‌ها و التهاب مفاصل مبتلا کنند.

۲. کنترل فشار خون و کلسترول

ریحان حاوی ترکیبی به نام اوژنول است که موجب باز شدن رگ‌های خونی و در نتیجه کاهش فشار خون می‌شود. همچنین این ترکیب فرد را از خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی یا سکته مغزی دور می‌کند.

۳. کنترل قند خون

بررسی‌ها نشان داده است، ریحان توانایی خاصی در کنترل و تنظیم قند خون، به‌ویژه افرادی که به دیابت نوع ۲ مبتلا هستند، دارد.

۴. سلامت روح و روان

ریحان می‌تواند در کاهش استرس و اضطراب موثر باشد و وضعیت خلق‌و‌خو و تمرکز را بهبود بخشد.

۵. سم‌زدایی کبد

ریحان در حفظ سلامت کبد موثر است. برخی مطالعات نشان می‌دهد ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در این گیاه در کاهش صدمات اکسیداسیون نقش دارند و از سلول‌های کبدی محافظت می‌کنند. درضمن ریحان جلوی تجمع چربی در کبد را می‌گیرد.