۱۰ خاصیت مهم ریواس را بدانید

30 فروردین 1401

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؟

ریواس چیست؟

معمولا ریواس را با شکر می‌پزند. گونه‌های مختلفی از ریواس وجود دارند. ساقه‌های ریواس به رنگ‌های قرمز، صورتی و سبز روشن است و بافتی شبیه ساقه کرفس دارد. این گیاه، جهت رشد، به هوای سرد زمستان نیاز دارد. در نتیجه، معمولا در کوهستان‌ها و نقاطی با دمای پایین، مانند شمال شرق آسیا، کشت می‌شود. ریواس را می‌توان در آمریکای شمالی و شمال اروپا نیز پرورش داد.

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.

۴. کمک به کاهش وزن

ریواس، کالری اندک دارد و می‌تواند به لاغری کمک کند. ۱۰۰ گرم ریواس، تنها ۲۱ کالری انرژی دارد. ریواس را چه به‌طور خام، چه به‌طور پخته مصرف کنید، همچنان مواد مغذی آن باقی می‌ماند. مواد مغذی موجود در ریواس، می‌توانند با افزایش دریافت فیبر، به تقویت عملکرد بدن کمک کنند. مصرف فیبر در افراد دارای اضافه‌وزن، اهمیت ویژه دارد. فیبر به کاهش اشتها و ایجاد احساس سیری طولانی‌مدت‌تر کمک می‌کند. همچنین، سایر ترکیبات موجود در ریواس می‌توانند به افزایش سوخت و ساز و افزایش چربی‌سوزی کمک کنند. علاوه بر این، اگر قصد مصرف غذاهای سالم را داشته باشید، ریواس، گزینه خوبی است.

۵. تقویت استخوان‌ها

شاید باعث تعجب باشد، اما مصرف ریواس می‌تواند به تقویت استخوان و جلوگیری از بیماری‌های آن مانند پوکی استخوان کمک کند. یکی از خواص ریواس، این است که منبع خوبی از ویتامین K است، موجب رشد استخوان‌ها می‌شود و به بهبود آسیب‌ها کمک می‌کند. این ویتامین و سایر مواد معدنی می‌توانند با هم همکاری کنند تا احتمال بروز شکستگی‌ها و سایر مشکلات استخوان را کاهش دهند.

۶. تقویت گوارش سوء هاضمه می‌تواند موجب بروز مشکلات جدی ضد سلامتی شود. گوارش مناسب باعث تقویت سلامت بدن می‌شود. در ریواس، مقدار چشمگیری فیبر وجود دارد که از بروز بیماری‌های گوارشی جلوگیری می‌کند. این ماده مغذی به دفع مناسب مدفوع و جلوگیری از گرفتگی‌های معده کمک می‌کند. بر اساس توصیه متخصصان تغذیه، مصرف فیبر می‌تواند موجب تسریع درمان یبوست شود. علاوه بر این، مصرف ریواس می‌تواند به دفع انواع اختلال گوارشی و خنثی‌کردن عوامل آن مانند عوامل ایجادکننده سرطان روده بزرگ، کمک کند.

با این‌حال، در صورت بروز مشکلات گوارشی، بهتر است ابتدا با پزشک مشورت کنید؛ زیرا مشکلات دائمی گوارشی می‌توانند نشانه‌ای از بیماری‌های مزمن معده باشند.

۷. مبارزه با بیماری‌های قلبی – عروقی

ریواس، سرشار از مواد مغذی است و کلسترول و چربی اندک دارد. بنابر این، این گیاه می‌تواند گزینه‌ای عالی جهت مبتلایان به بیماری‌های قلبی – عروقی باشد. مصرف منظم ریواس، می‌تواند به‌طور مؤثر، موجب افزایش سطح کلسترول خوب (HDL) در بدن و کاهش تجمع کلسترول شود. همچنین، با مصرف ریواس می‌توانید از قلب خود در برابر استرس‌های اکسیداتیو محافظت کنید؛ زیرا ریواس، منبع خوبی از آنتی‌اکسیدان است. بهتر است که قبل از ایجاد تغییرات در برنامه غذایی خود، با متخصص قلب مشورت کنید.

۸. خواص ریواس برای دیابت؛ تنظیم سطح قند خون

یک جهش ناگهانی در قند خون می‌تواند ترسناک باشد. بنابر این، جهت تنظیم آن باید اقدامات احتیاطی را انجام دهید. بر اساس مطالعات مختلف، ساقه ریواس می‌تواند بدون تأثیر منفی بر سلامت، از این جهش‌ها جلوگیری کند. مبتلایان به دیابت می‌توانند که جهت تثبیت قند خون، ریواس را به برنامه غذایی خود اضافه کنند و این موضوع به لطف ترکیبی به نام راپونتیسین است.

۹. پیشگیری از پیری زودرس

پیری زودرس با ظهور لکه‌های قهوه‌ای پوست و چین و چروک صورت، بروز می‌کند. با مصرف منظم ریواس، می‌توان زمان آن را عقب انداخت. ریواس، موادی مغذی دارد که بدن جهت به تأخیر انداختن پیری زودرس، به آن‌ها نیاز دارد. همچنین، برخی افراد جوان از مشکلاتی مانند بدن‌درد، خستگی و تمرکز نداشتن، شکایت دارند. افزودن ریواس به برنامه تغذیه روزانه می‌تواند به شما در رهایی از این مشکلات کوچک و بهبود کیفیت زندگی به شما کمک کند.

۱۰. منبعی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها

شما باید غذاهای سرشار از ویتامین C مانند ریواس را به مقدار فراوان مصرف کنید. ویتامین C آنتی‌اکسیدانی است که از بدن در برابر بیماری‌های کوچک و بزرگ محافظت می‌کند. عفونت‌های باکتریایی و رشد سلول‌های سرطانی از جمله مشکلات ناشی از کمبود آنتی‌اکسیدان‌ها است. یکی دیگر از آنتی‌اکسیدان‌های مهم موجود در ریواس، آنتوسیانین است. آنتوسیانین‌ها مسئول رنگ قرمز ریواس و بخش عمده‌ای از خواص آن هستند. همچنین، ریواس، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های دیگری به‌نام پروآنتوسیانیدین‌ها است. این آنتی‌اکسیدان‌ها در محافظت از بدن در برابر بیماری‌ها مؤثرند.

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.

چرا مزه ریواس ترش است؟

احتمالا ریواس، ترش‌ترین گیاه موجود است. اسیدیته ریواس به‌خاطر مقدار زیاد مالیک‌اسید و اگزالیک‌اسید است. مقدار مالیک‌اسید در گیاهان، فراوان و مسئول طعم ترش بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات است. جالب است بدانید که رشد و پرورش ریواس در تاریکی، موجب کاهش ترشی و

افزایش تردی گونه‌ای از ریواس می‌شود که در بهار و اواخر زمستان می‌روید.

استفاده از ریواس در غذاها و خوراکی‌ها

ریواس را می‌توان به روش‌های مختلف، مصرف کرد. استفاده از ریواس در مرباها و دسرها، که سرشار از شکر هستند، رایج است. حتی می‌توان آن را با شکر کم یا بدون شکر نیز پخت. از جمله ایده‌های خلاقانه جهت استفاده از ریواس در غذاها، سالاد ریواس و کرامبل ریواس است. همچنین، می‌توانید ریواس یا مربای آن را به بلغور جو دوسر نیز اضافه کنید.

ریواس را چگونه در غذاهای خود مصرف کنیم؟

ریواس، گیاهی نسبتا عجیب است؛ زیرا طعمی ترش و کمی شیرین دارد. گاه، ریواس با میوه‌ها اشتباه گرفته می‌شود. ریواس، به‌دلیل طعم ترش آن به‌ندرت، به‌طور خام مصرف می‌شود. معمولا یا ریواس را می‌پزند و با شکر، شیرین می‌کنند یا در غذاهای دیگر، به‌عنوان جزیی از مواد تشکیل‌دهنده استفاده می‌کنند. در قرن ۱۸ میلادی، زمانی‌که شکر ارزان و فراوان‌تر شد، ریواس تبدیل به غذایی معروف شد. پیش از این، بیشترین کاربرد ریواس عمدتا در پزشکی بود. ریشه خشک‌شده ریواس، به‌مدت هزاران سال در طب سنتی چینی استفاده شده است.

استفاده از ساقه ریواس در سوپ‌های شیرین، مرباها، سس‌ها، شیرینی‌ها، تارت و برخی غذاهای دیگر نیز رایج است. در ایران با ریشه این گیاه، خورش ترش و خوشمزه با همین نام یعنی خورش ریواس، طبخ می‌کنند. در انگلیس و آمریکای شمالی، پای ریواس، یک دسر سنتی است. به همین دلیل، ریواس گاه با نام گیاه پای نیز شناخته می‌شود.

سخن پایانی

ریواس، گیاه منحصر به فرد جهت پخت و پز است. از آن‌جا که اگزالات موجود در ریواس ممکن است زیاد باشد، بهتر است از مصرف بیش از حد آن خودداری کنید یا از ساقه آن، انواعی از ریواس استفاده کنید که اگزالات کمتری دارند. ریواس، منبع خوبی از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین K و فیبر است. همچنین، طعم ترش منحصر به فرد ریواس، آن را به ماده‌ای عالی جهت استفاده در مرباها، کیک‌ها و غیره، تبدیل کرده است.

اگرچه خواص ریواس برای سلامتی بسیار است، اما اگر مستعد بروز سنگ کلیه هستید، بهتر است از مصرف آن خودداری کنید.