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 معمولا ریواس به عنوان یک سبزی در نظر گرفته شده میشه اما در آمریکا، اون رو میوه حساب می کنن، از ریواس عمدتا به عنوان یک میوه در شیوه های آشپزی استفاده می شه 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 می شه، بنابراین تقریبا در هر فصل به طور گسترده ای در دسترسه. می شه 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 می شه که برای سلامتی بدن ما مناسبه. برخی از این اجزای گرانب ها عبارتند از فیبر غذایی، پروتئین، ویتامین C ویتامینK و B کلسیم، پتاسیم، منگنز و منیزیم. از نظر ترکیبات ارگانیک، ریواس منبع غنی فلاونوئیدهای پلی فنل مثل بتا کاروتن، لووتیان و زاکسنتین 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 می شه. 100 گرم ریواس حاوی 21 کالری است و تأثیری که ترکیبات مختلف ارگانیک ریواس بر متابولیسم بدن داره می تونه به میزان قابل توجهی باعث کاهش میزان چربی بدن شه، به این ترتیب به شما کمک می کنه وزنتون کم بشه.

کمک به هضم غذا

سیستم گوارش ما نقش مهمی در سلامت کلی ما ایفا می کنه، بنابراین مهمه که سیستم گوارش سالم و منظم نگه داشته شه. مقدار بالای فیبر موجود در ریواس می تونه 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 می گیره،ریواس با کاهش یبوست و سایر مسائل مربوط به گوارشی، می تونه 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 داره. این ویژگی می تونه از اکسیداسیون سلول های مغزی جلوگیری کنه و فعالیت های شناختی رو هم تحریک کنه، در نتیجه به تأخیر یا حتی جلوگیری از شروع بیماری آلزایمر کمک زیادی می کنه.

سلامت استخوان ها رو بهبود می بخشه

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