



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

PIRASA

Pırasa idrar çoğaltan bir sebzedir.

Pırasanın bol vitaminleri, mineralleri ve çeşitli nitritleri ile çok şifa verici özelliği bulunduğunu vurgulayan uzmanlar, mide-bağırsak rahatsızlıkları, deri hastalıkları, damar sertliği için faydalı olduğunu belirtiyor. Uzmanlar, pırasa yemeğinin, bağırsaklara yumuşaklık verip pekliliği giderdiğini, hemoroidi olanlara da ferahlık sağladığını bildiriyor. Uzmanlar, pırasa çorbasının, böbrekleri çalıştırarak bol idrar söktürdüğünü ve vücutta birikmiş üre asidi ve ürat tuzlarını dışarı attığını ifade ediyor.

100 GR PIRASANIN BESİN DEĞERİ

Kalori 52 kcal
Protein 2.2 gr
Yağ 0.3 gr
Karbonhidrat 11.2 gr
Kalsiyum 52 mg
Demir 1.1 mg
Fosfor 50 mg
Potasyum 347 mg
Sodyum 5 mg
C vitamini 17 mg

A, B, C, vitaminleri ve kükürt ihtiva eder. Çiğ yenildiğinden kan yapar.

Pırasa damar sertliğini önler. Bağırsakları yumuşatır. Kabızlığı önler. Saçları gürleştirir ve parlaklık verir. Tırnakların kırılmasını önler.

Bol demir ve lif içeren pırasa, B ve C vitaminlerince de zengindir. 100 gramında sadece 35 kalori içerdiğinden, zayıflama diyetlerinin vazgeçilmez kış sebzelerindendir.

