



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PIRASANIN FAYDALARI

Pırasa, lif bakımından da zengindir. Bu sayede sindirim sisteminin düzenli çalışmasına yardımcı olur ve kabızlığı önler.

Bağıışıklık sistemini güçlendirir: Pırasada bulunan C vitamini ve antioksidanlar, bağıışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı olur.

Kansere karşı koruma sağlayabilir: Pırasada bulunan bazı bileşiklerin kanser hücrelerinin büyümesini engellediğı düşünölmektedir.

