



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PIRASANIN ZARARLARI

Oksalat içeriği: Pırasa, oksalat bakımından da zengindir. Fazla oksalat tüketimi, böbrek taşı oluşumuna yol açabilir. Bu nedenle pırasayı çok fazla tüketmekten kaçınmak gerekir.
Gaz yapabilir: Pırasa, bazı kişilerde gaz ve şişkinliğe neden olabilir. Sindirim sistemi sorunları yaşayanlar pırasayı çok iyi pişirerek ve az miktarlarda tüketmelidir.

