

PIRASA(*Allium porrum*)



Pırasa 'nın İçerdiği Maddeler:

B Vitamini, C Vitamini, K Vitamini ve vücut için gerekli olan mineralleri içermektedir. Bunun yanında yüksek oranda lif içermektedir.

Pırasa 'nın Özellikleri:

Genelde ilkbahar aylarında ekimi gerçekleştirilmekle birlikte yaz aylarında da ürünü toplanmaktadır. Sağlık açısından oldukça yararlı

bir bitki türüdür. Ülkemizde 4-5 türünün yetiştiriciliği yapılmaktadır.

Pırasa 'nın Faydaları:

- İştah açıcı özelliğe sahiptir.
- Kum dökmeye yardımcı olur.
- Böbrek taşlarının düşürülmesine yardımcı olur.
- Bağırsakları çalıştırır.
- Yüksek oranda lif içeriği sağlık açısından önem teşkil etmektedir.
- Kan yapıcı özelliğe sahiptir.
- Romatizmal rahatsızlıklara iyi gelir.
- Kasları kuvvetlendirir.
- Damar sertliğini önleyici niteliktedir.
- Sinir sistemine iyi gelir.
- Vücudu rahatlatır.

