

סגולות הפרג



חג פורים מתקרב ואיתו אוזני המן. מעבר לסוכר, לבצק ולשומן, אפשר למצוא משהו טוב... הפרג! הפרג אינו רק מילוי טעים לאוזני המן. הפרג מופק מפרחי הפרג (ששייך למשפחת הפרגיים). הזרעים שלו – הם הגרגירים המוכרים לנו כפרג, ואילו שרף צהוב שניגר מהפרחים (סוג מסוים) משמש להכנת תרופות נרקוטיות למיניהן. הפרג מאד בריא. יש בו סידן ברמות גבוהות – פי 15 יותר מאשר בחלב, בכף גרגירי פרק יש סידן כמו בכוס חלב. הוא עשיר בסיבים ולכן צריך לשתות הרבה כשצורכים כמות גדולה ממנו – במידה ורוצים להימנע מעצירות, למשל. הפרג עשיר באבץ, שהוא מינרל שעוזר לציפורניים חזקות, לחוזק השיער, לפוריות הגבר ולמערכת חיסונית תקינה. יש בו כמות נכבדת של חומצה לינולאית. זו חומצת שומן בעלת יתרונות בתחום הורדת כולסטרול ומניעת מחלות כלי דם. רבים אינם יודעים, אך לפרג יש גם תכונות של מרדים, משכך כאבים ומרגיע במצבי סטרס.

עד כאן הכל בסדר. יש רק חיסרון אחד- הקלוריות. ב-100 גר' פרק יש 500 קלוריות. באוזן המן אחת יש כ-25 גר' פרק, רק ממנו יש מעל 100 קלוריות. את הפרג כדאי לקנות במקום בו יש תחלופה גבוהה והסחורה לא תקועה. עדיף לקנות את הפרג שלם ולטחון בבית במטחנת קפה ממש לפני השימוש בו. אם הפרג נשמר שלם, חיידק שגורם למרירותו אינו יכול לחדור אליו. אם אין לכם מטחנת קפה בבית – נסו לקנות את הפרג במקום שיכולים לטחון אותו.

את הפרג הטחון כדאי לאפסן במקפיא עד השימוש בתוך שקית וקופסה סגורות. יש לו נטייה לספוח ריחות. פרק שלם אפשר לשמור מחוץ למקרר עד חודש. והעיקר- חג פורים שמח !!!

