



A mai paraj ősének a Kaukázus déli részén őshonos vadspenótot tekintik. Termesztése régi eredetű, ennek ellenére Európában csak a 14. században terjedt el. Amerika jóval később, az 1800-as évek környékén ismerte meg. A népi gyógyászat a parajt - közismert nevén a spenótot - főként nyersen vérszegényeknek, kimerültséggel vagy lelki feszültséggel küszködőknek ajánlja.

Mit mond az orvos?

A parajt, a sárgarépával együtt elsősorban a jelenlegi és a volt dohányosok figyelmébe ajánljuk, mivel kiemelkedően sok karotinoidot tartalmaz, ami a tüdőrák kialakulásának veszélyét csökkentheti. Ezenkívül sok benne a klorofill is, ami a rák kialakulásának egyik első lépését, a sejtek mutációját (osztódáskor hibás DNS keletkezését) gátolja. A zöld levelek antioxidáns tulajdonságú C- és E-vitaminja szintén rákmegelőző hatású. Olasz kutatók a sárgarépa, a karfiol, a saláta, az eper és a paraj antimutagén hatását az egyik legerősebb rákkeltő anyaggal, a nitrozaminnal szemben hasonlították össze. Ezek között a paraj bizonyult a leghatékonyabbnak. Fontos megemlíteni még, hogy számos statisztika és felmérés szerint a több sötétzöld levelű és narancsszínű zöldséget fogyasztóknak kisebb az esélyük a vastagbél-, a gyomor-, a nyelvcső-, a prosztatata-, a méh- és a méhnyakrák kialakulására.

100 gramm spenót átlag

energiaértéke: 75 kJ/18 kcal

fehérje: 2,3 gramm

zsír: 0,3 gramm

szénhidrát: 1,8 gramm

rost: 6,3 gramm

karotin: 4,2 milligramm

C-vitamin: 40 milligramm

kalcium: 133 milligramm
kálium: 526 milligramm
magnézium: 53 milligramm
vas: 4 milligramm