

# شیره توت

دانستنی‌های مفید برای فروش



## مقدمه:

توت میوه‌ای پرخاصیت و البته پرکالری است. یکصد گرم توت که تقریباً معادل یک فنجان است حاوی 61 کالری انرژی است. هر فنجان توت حاوی 0.9 گرم پروتئین است. البته باید توجه داشت که پروتئین توت، پروتئین گیاهی است. این حجم توت 1.1 گرم چربی دارد و حاوی 16 میلی‌گرم کلسیم است. میزان کلسیم توت قابل توجه است.

یکصد گرم توت همچنین حاوی 0.8 میلی‌گرم آهن، 280 واحد بین‌المللی ویتامین **A**، 0.02 میلی‌گرم ویتامین **B1**، 0.06 میلی‌گرم ویتامین **B2**، 1.1 میلی‌گرم ویتامین **B3** و 16 میلی‌گرم ویتامین **C** است. توت همچنین حاوی مقادیر بالایی آب، فیبر، تانن و منیزیم است. بد نیست بدانید هر 100 گرم توت خشک 360 کالری انرژی تولید می‌کند. شیره توت سفید ماده‌ای است بسیار شیرین که از آب توت سفید به دست می‌آید. اغلب صاحبان باغ‌های توت برای استفاده از خواص توت سفید در فصول دیگر و افزایش ماندگاری به دو روش سنتی اقدام به فراوری آن می‌کنند.

شیره توت سفید به علت داشتن انواع ویتامین‌های گروه B در کاهش و رفع ترس، عصبانیت، خمودی و اضطراب و هیجان موثر است. همچنین مصرف این شیره به رفع بی‌حسی و کرختی و ضعف عمومی بدن کمک می‌کند.

## موارد مصرف:

- دارای ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف
- شیره توت به منظور جلوگیری و پیشگیری از سرطان
- افزایش طول عمر با مصرف شیره توت
- مناسب برای دیابتی‌ها و غیردیابتی‌ها
- شیره توت یکی از عوامل تصفیه خون انسان
- شیره توت باعث تقویت کلیه‌ها خواهد شد
- مفید برای معده و کبد
- کاهش مشکلات گوارشی
- درمان کاهش مشکلات گوارشی
- از بین بردن اضطراب و استرس
- خواص آنتی‌اکسیدان

## اقدامات احتیاطی و مضرات:

افرادی که دارای مزاج گرم هستند، بهتر است شیره توت به مقدار زیاد مصرف نکنند، یا اگر مصرف کرده اند، بعد از حدود یک ساعت سکنجبین مصرف نمایند تا دچار مشکلاتی نشوند.

بانوان باردار بهتر است از مصرف شیره توت خودداری نمایند، زیرا ممکن است هم خودشان هم جنین دچار حساسیت شوند.

افرادی که دچار اسهال می باشند، بهتر است تا زمان بهبودی کامل خود، شیره توت مصرف نکنند. زیرا شیره توت دارای فیبر می باشد که می تواند باعث دل دردهای مزمن و شدیدتر شدن اسهال شود.

## شرایط و نحوه نگهداری:

برای نگهداری شیره نیازی به یخچال نیست و می توان آن را مدت ها در محلی خشک و دور از تابش میتقیم آفتاب نگهداری کرد ولی اگر شیره در یخچال نگهداری شود، مدت زمان ماندگاری آن بالاتر می رود و اشکالی در این کار وجود ندارد.

ویترین  
مارکت™



# دریافت مشاوره خرید و استعلام قیمت

مشتاق همراهی با کسب و کار شما هستیم

۰۲۱۲۲۹۸۶۳۵۶ | ۰۲۱۲۸۴۲۷۰۳۵ | ۰۹۱۲۴۳۵۷۰۳۵