

## شیره خرما

دانستنی‌های مفید برای فروش



## مقدمه:

شیره خرما طبیعی منبع عالی انرژی و ارزش غذایی بالا است. همه متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند شیره خرما به دلیل داشتن ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن برای تمام گروه‌های سنی مفید است. هیچ تفاوتی بین مواد مغذی شیره خرما و خرما وجود ندارد.

از خاصیت شیره خرما می‌توان سرشار بودن از فسفر و آهن اشاره کرد که اگر از آن در هنگام صبحانه استفاده کنید سلول‌های عصبی را فعال کرده و از بروز کم‌خونی در خود جلوگیری می‌کنید. در این مقاله برخی از مهمترین خواص شیره خرما و فواید این ماده مغذی برای سلامتی جمع‌آوری شده است.

شیره خرما بسیار پرانرژی است بنابراین برای مواردی که بدن به انرژی بیشتری نیاز دارد بسیار مفید است. همچنین برای کودکان و دانش‌آموزان بسیار مفید است و قدرت یادگیری آنها را افزایش می‌دهد.

یکی از مهمترین خواص شیره خرما پشتیبانی از قلب است. مصرف آن دو بار در هفته درد و ضعف قلب را کاهش و بهبود می‌بخشد.

درمان یبوست یکی دیگر از فواید شیره خرما است. فیبر شیره خرما دارای اثر ملین است و مصرف آن می‌تواند به کاهش یبوست کمک کرده و به طور منظم حرکات روده را تقویت کند.

شیره خرما طبیعی، برای سلامت دستگاه گوارش مفید است و همچنین فعالیت‌های باکتری را در دستگاه گوارش افزایش می‌دهد.

## موارد مصرف:

- تامین انرژی مورد نیاز بدن
- کمک به درمان کم خونی
- تقویت و استحکام استخوانها
- درمان یبوست و کمک به دستگاه گوارش
- کمک به رفع خستگی و ضعف بدن
- مناسب برای پوست
- کمک به سلامت چشم
- کمک به افزایش وزن بدن
- افزایش رشد موها
- جلوگیری از ابتلا به بیماری قلبی
- تقویت قوای جنسی مردان و کمک به روند زایمان زنان

## اقدامات احتیاطی و مضرات:

از آنجا که انواع شیر، بسیار شیرین و پرکالری هستند به افراد دچار اضافه‌وزن یا چاقی و کسانی که مبتلا به دیابت، فشارخون، کلسترول و تری‌گلیسیرید بالا هستند، توصیه می‌کنیم این ماده خوراکی را با احتیاط مصرف کنند.

حواستان باشد که این ماده به غیر از انرژی‌زا بودن، درصد بالایی کالری هم دارد و اگر شما فرد کم‌تحرکی هستید که روزانه بیش از ۲۰ دقیقه پیاده روی منظم ندارید یا ورزش نمی‌کنید، بدانید که با خوردن این ماده مغذی، حتماً چاقی و عوارض آن انتظارتان را می‌کشد.

در نهایت باید یادآور شویم که حتی افراد سالم که دارای وزن طبیعی هستند هم باید در مصرف شیر حد اعتدال را نگه دارند.

## 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