



بری ها

Berryies Powder

شرکت طرح نو اندیش سلامت

ثبت : ۵۶۱۷۹۳



درباره پودرینو

پودرینو به عنوان تنها مرکز تخصصی تحقیق، توسعه و فروش پودرهای تغذیه و ارگانیک مفتخر است با واردات و تولید انواع پودرهای سلامتی مانند ماچا، ماکا، براى، پاین پولن، قهوه سبز، اسپیرولینا، مورینگا، کلارن، دانه کینوا، دانه چیا، انواع آرد از کشور های شرق آسیا، آمریکای جنوبی، اروپا وارد نموده و این محصولات را تحت نظارت سازمان صنایع و معادن و وزارت بهداشت بسته بندی و آماده ارائه به شما عزیزان می کند.



● @ podrino.ir
www.podrino.ir

صرف کنندگان بری

بری ها جزء دسته سالم ترین غذاهایی هستند که شما بر روی کره زمین میتوانید پیدا کنید. بری سیاه و توت فرنگی میزان کلسترول را در افراد چاق و کسانی که مبتلا به سندروم متابولیک هستند، کاهش می دهد. مطالعات آزمایشگاهی نشان می دهد که بری ها می توانند از سلول های بدن در برابر قند خون بالا مراقبت نمایند، حساسیت در برابر انسولین را افزایش دهند و در نتیجه برای افراد مبتلا به دیابت مناسب می باشد.

بری چیست؟

خانواده بری ها، خانواده بسیار گسترده ای میباشند. برای انسان ارزشمند بوده و از منابع اصلی غذایی سایر نخستیان باقی مانده است. بری ها، به ویژه آنهایی که محبوبند مانند توت فرنگی، بلوبری، کربری و .. یکی از بهترین منابع رژیم غذایی شناخته شده است که علت آن وجود طیف گسترده ای از مواد مغذی بیولوژیکی میباشد. اجزای بیولوژیکی در انواع بری ها شامل ترکیبات فتلی، فلاونوئیدها و تانن ها جدا از ویتامین ها، مواد معدنی، قندها و فیبر هستند.





ارزش غذایی پودر باوری

| | | |
|---------------|----------------|------------|
| در هر 100 گرم | در هر 10 گرم | |
| کیلوکالری 365 | کیلوکالری 36.5 | انرژی |
| بر گ 2 | بر گ 0.2 | چربی |
| بر گ 70 | بر گ 7 | کربوهیدرات |
| بر گ 5 | بر گ 0.5 | بروتین |

ارزش غذایی پودر توت فرنگی

| | | |
|---------------|----------------|------------|
| در هر 100 گرم | در هر 10 گرم | |
| کیلوکالری 389 | کیلوکالری 38.9 | انرژی |
| بر گ 0 | بر گ 0 | چربی |
| بر گ 36 | بر گ 3.6 | کربوهیدرات |
| بر گ 0 | بر گ 0 | بروتین |

ارزش غذایی پودر رز بری

| | | |
|---------------|----------------|------------|
| در هر 100 گرم | در هر 10 گرم | |
| کیلوکالری 303 | کیلوکالری 30.3 | انرژی |
| بر گ 4 | بر گ 0.4 | چربی |
| بر گ 36 | بر گ 3.6 | کربوهیدرات |
| بر گ 8 | بر گ 0.8 | بروتین |

ارزش غذایی پودر کربنیری

| | | |
|---------------|----------------|------------|
| در هر 100 گرم | در هر 10 گرم | |
| کیلوکالری 307 | کیلوکالری 30.7 | انرژی |
| بر گ 6.9 | بر گ 0.69 | چربی |
| بر گ 28.3 | بر گ 2.83 | کربوهیدرات |
| بر گ 8.4 | بر گ 0.84 | بروتین |

ارزش غذایی پودر گوجی برا قرمز

| | | |
|---------------|----------------|------------|
| در هر 100 گرم | در هر 10 گرم | |
| کیلوکالری 333 | کیلوکالری 33.3 | انرژی |
| بر گ 0 | بر گ 0 | چربی |
| بر گ 55.6 | بر گ 5.56 | کربوهیدرات |
| بر گ 11.1 | بر گ 1.11 | بروتین |

ارزش غذایی پودر آکای برا

| | | |
|---------------|--------------|------------|
| در هر 100 گرم | در هر 10 گرم | |
| کیلوکالری 500 | کیلوکالری 50 | انرژی |
| بر گ 50 | بر گ 5 | چربی |
| بر گ 40 | بر گ 4 | کربوهیدرات |
| بر گ 20 | بر گ 2 | بروتین |

ارزش غذایی پودر گوجی برا سیاه

| | | |
|----------------|---------------|------------|
| در هر 100 گرم | در هر 10 گرم | |
| کیلوکالری 1420 | کیلوکالری 142 | انرژی |
| بر گ 4 | بر گ 0.4 | چربی |
| بر گ 62 | بر گ 6.2 | کربوهیدرات |
| بر گ 12 | بر گ 1.2 | بروتین |

ویژگی های انواع بری

منبع غنی از ویتامین K، سلامت قلبی، سلامت دندان، کاهش کلسترول و کاهش وزن، منبعی غنی از ویتامین C، مواد معدنی و آنتی اکسیدان، کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، مانع از عفونت معده، کاهش استرس اکسیداتیو، جلوگیری از خطر حمله قلبی، مناسب برای کنترل قند خون، آهسته کردن فرآیند پیری، جلوگیری و کند کردن روند سرطان، سلامت پوست، حفظ انرژی، درمان بیماری ام اس، ترمیم هرچه زودتر زخم های بدن، سلامت چشم و ...

انواع بری ها

رزبری، بلوبری، آکای بری، توت فرنگی، گوجی بری قرمز و سیاه، کربنبری، سالمون بری، هالی بری، باربری، بلک بری، بوفالو بری، بانچ بری، چوکه بری، کورانت، الدر بری، اسپارکل بری، گوس بری، پاین بری، هانی بری، بویسن بری، چوکبری، گیلا بری، لوگان بری و ... اینها از انواع بری ها بوده که برخی خوارکی و قابل استفاده در اسموتوی ها، کیک، ماست، دسر و ... و برخی دیگر سمی بوده و غیر قابل خوردن می باشند.



نحوه مصرف

یک قاشق چای خوری از پودر های انواع بری را در ۲۵۰ میلی لیتر آب حل کرده و میل نمایید. همچین میتوانید از این پودر ها در تهیه انواع اسموتی، نوشیدنی، ماسست، دسر، کیک، سالاد و ... استفاده نمایید. همچنین به علت خواص زیادی که برای پوست دارند؛ میتوانید با اضافه کردن آنها و ترکیب با مواد دیگر به صورت ماسک از آنها استفاده کرده و از خواص بی نظیرشان بهره مند شوید.

عوارض مصرف بری ها

صرف به اندازه و بجای این مواد کاملاً بی خطر و متعادل هستند. بلوبری می تواند بر سطح گلوکز اثر بگذارد کنترل قندخون را حین و پس از جراحی مختلف می کند همچنین افراد دیابتی در حین مصرف باید بر مصرف آن کنترل داشته باشند. انواع گوجی بری می توانند با داروهای خاصی از جمله وارفارین در تداخل باشند. گوجی بری ها می توانند باعث ایجاد آنافیلاکسی شوند، وضعیتی که بدن در آن حساس می شود. اگر به دیابت مبتلا هستید، از مصرف آکای بری در دوران بارداری اجتناب کنید. اگر به تمشک ها، توت ها و یا هر میوه دیگری آلرژی دارید، حتما قبل از مصرف این میوه در درون بارداری با پزشک مشورت کنید. کربنبری مقادیر زیادی اسید سالیسیلیک دارد که باعث رقیق شدن خون می شود.

