





## Gantar dates

Gantar dates are one of the date varieties produced in the south of Iran. Its appearance is spherical, wrinkled, and the thickness of the skin is medium, its skin and flesh are stuck together and it has a brown color. These dates are similar to dried plums and are classified as semi-dried dates. For this reason, it has a long shelf life (about 2 years) and does not need a refrigerator for storage. Gantar dates are one of the types of dates that have gained popularity in the world market. This date can be recommended to people who do not like to eat dates because of its mild sweetness. The fiber in this date is useful for the health of the digestive system and for relieving constipation. Magnesium in it reduces inflammation and boosts the immune system. The presence of iron in this date is suitable for treating anemia. In addition to magnesium and iron, Gantar dates are a rich source of potassium, copper, vitamin K (useful for blood coagulation), manganese, and antioxidants, and due to the presence of these vitamins and minerals, they promote health and prevent osteoporosis. Removing cholesterol from vascular cells, vitamin A contained in it causes muscle growth and prevents eye diseases. The vitamin C contained in it makes the skin and hair healthy and prevents their aging.

خرمای گنتار یکی از ارقام خرمای تولید جنوب ایران است. مشخصات ظاهری آن کروی چروکیده و ضخامت پوست متوسطی دارد که پوست و گوشت آن به هم چسبیده است و رنگ متمایل به قهوه ای دارد. این خرما شبیه به آلوچه خشک می باشد و در دسته خرماهای نیمه خشک طبقه بندی می گردد به همین دلیل قابلیت نگهداری بالای (حدود ۲ سال) دارد و برای نگهداری نیازی به یخچال ندارد. خرمای گنتار یکی از ارقام خرماهایی است که در بازار جهانی توانسته محبوبیت کسب نماید. این خرما به خاطر شیرینی مناسب و ملایمی که دارد می توان آن را برای افرادی که تمایلی به خوردن خرما ندارند توصیه کرد. فیبر موجود در این خرما برای سلامت دستگاه گوارش و رفع یبوست مفید است. منیزیم موجود در آن سبب رفع التهاب و افزایش سیستم ایمنی بدن می گردد. وجود آهن در این خرما برای رفع کم خونی مناسب است. علاوه بر منیزیم و آهن خرمای گنتار منبع غنی از پتاسیم، مس، ویتامین کا (مفید برای انعقاد خون)، منگنز و آنتی اکسیدان نیز است و به خاطر وجود این ویتامین ها و مواد معدنی باعث سلامتی و جلوگیری از پوکی استخوان می گردد و حذف کلسترول را از سلول های عروقی تحریک می کند. ویتامین آ موجود در آن باعث رشد عضلات و جلوگیری از بیماری های چشمی می شود. ویتامین ث موجود در آن سبب سلامتی پوست و مو و جلوگیری پیری آن ها می گردد.





# Gantar dates

# خرمای گنتار



وزن : ۸۰۰ گرم

نوع بسته بندی: پاکت زیپ دار

ماندگاری : ۱۲ ماه

بسته بندی کل: ۶ عدد

Net weight : 800 g

Package type : Flexible bag

Shelf life: 18 months

Total package: 6 pcs

## Nutrition Facts

portion size	100g
Amount Per Portion	
<b>Calories</b>	<b>282</b>
Total Fat	0.4 g
Sodium	2 mg
Total Carbohydrate	75 g
Dietary Fiber	8 g
Sugar	63 g
Protein	2.5 g



Nutrition Facts	
Portion Size	100g
Amount Per Portion	
<b>Calories</b>	<b>282</b>
Total Fat 0.4g	0.8%
Sodium 2mg	0.4%
Total Carbohydrate 75g	25%
Dietary Fiber 8g	32%
Sugar 63g	
Protein 2.5g	5%
Calories from Fat	0%
Cholesterol 0mg	0%
Iron 1mg	2%
Potassium 500mg	10%

وزن : ۲۰۰ گرم

نوع بسته بندی: پاکت زیپ دار

ماندگاری : ۱۸ ماه

بسته بندی کل: ۲۴ عدد

Net weight : 200 g

Package type : Flexible bag

Shelf life: 18 months

Total package: 24 pcs





**AZARAN JAMGHAN BARTAR PARSEH COMPANY**

Ltd.Co  
Registration No:48986

**تولید و بسته بندی توسط شرکت آذران جامغان برتر پارسه**

فارس، شیراز، شهرک گلستان

آدرس کارگاه تولید و بسته بندی: فارس، جهرم، خیابان تحقیقات کشاورزی، کوچه یکم، باغ نخل و مرکبات جاماسبی

تلفن: ۰۹۱۲۰۰۴۵۹۰۹ - ۰۹۱۷۱۱۵۹۴۸۵ - ۰۷۱۵۴۲۶۷۹۸۵ واتساپ: ۰۹۱۲۰۰۴۵۹۰۹ تلگرام: ۰۹۱۷۱۱۵۹۴۸۵

[www.jamasabrand.com](http://www.jamasabrand.com)

ایمیل: [Info@azaranjamghan.com](mailto:Info@azaranjamghan.com)

**Packed and Marked by Azaran Jamghan Bartar Parseh Company**

Golestan town, Shiraz, Iran,

Production and Packaging Workshop Address: Jamasbi's garden, 1st Alley, Tahghighat e keshavarzi Street, Jahrom, Fars, Iran

Phone: +989120045909 , +989171159485 , +987154267985 WhatsApp: +989120045909 Telegram: +989171159485

E-Mail: [Info@azaranjamghan.com](mailto:Info@azaranjamghan.com)

[www.jamasabrand.com](http://www.jamasabrand.com)



Download our contact details onto your smart phone quickly and easily by means of QR code!

