

Οι αμέτρητες ευεργετικές ιδιότητες του Goji berry!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Είναι ένα «άλλο φρούτο», το οποίο έχει έρθει στη χώρα μας τα τελευταία χρόνια από τα βόθρα της Ανατολής...

Είναι ένα είδος κόκκινου μούρου που αναπτύσσεται και μεγαλώνει στην Κίνα και στα Ιμαλάια, όπου και είναι γνωστό εδώ και αιώνες. Στην Κίνα για παράδειγμα αναφέρεται στις λαϊκές παραδόσεις από το 2800π.Χ.!

Η γεύση του είναι πολύ ιδιαίτερη, ανάμεσα σε...γλυκιά και αλμυρή ταυτόχρονα, όμως μη σας ξενίζει η περιγραφή της. Στην πατρίδα τους, τα Goji berries καταναλώνονται ωμά την εποχή παραγωγής τους και κατόπιν σε αποξηραμένη μορφή.

Μπορούν επίσης να καταναλωθούν τα φύλλα τους σε φαγητά, σε σαλάτες και σε μορφή αφεψήματος. Λόγω του ότι τα φρέσκα Goji είναι πολύ ευαίσθητα, μπορείτε να τα βρείτε σε βιολογικά καταστήματα με τη μορφή αποξηραμένων φρούτων, χυμού ή τοποθετημένα μέσα σε bars δημητριακών.

Μια κουταλιά της σούπας στο πρωινό ή σε σαλάτα αρκεί για να αναζωογονήσει

τον οργανισμό μας. Φυσικά, υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που αγνοούν την ύπαρξη αυτών των υπερ-τροφίμων, όπως έχουν χαρακτηριστεί, αλλά όσοι επιδιώκουν την υγιεινή και ψαγμένη διατροφή, τα υποστηρίζουν φανατικά.

Τώρα ας δούμε κάτι πιο ενδιαφέρον για αυτά τα “μαγικά” φρούτα, που δεν είναι άλλο από τα συστατικά τους και τι μπορούν να προσφέρουν στον οργανισμό μας. Τα αποξηραμένα Goji περιέχουν 68% υδατάνθρακες, 12% πρωτεΐνες, 10% λίπη και 10% φυτικές ίνες σε μια συνολική θερμιδική αξία που ανέρχεται στις 370 θερμίδες /100 γραμμάρια.

Τα κόκκινα αυτά μούρα περιέχουν 18 αμινοξέα, από τα οποία τα 8 είναι τα απαραίτητα (όπως ισολευκίνη, φαινυλαλανίνη και τρυπτοφάνη). Ακόμη, περιέχει πολλά ιχνοστοιχεία και μέταλλα μερικά από τα οποία είναι ο σίδηρος, το ασβέστιο, ο φώσφορος, το μαγνήσιο και ο ψευδάργυρος. Περιέχουν βιταμίνες του συμπλέγματος Β (Β1, Β2, Β6), βιταμίνη C (500 φορές περισσότερη από τα πορτοκάλια), βιταμίνη Ε, β-καροτένιο (περισσότερο από τα καρότα), αλλά και λυκοπένιο (ισχυρό αντιοξειδωτικό) και β-σιτοστερόλη (ισχυρό αντιφλεγμονώδες). Επίσης, συμπεριλαμβάνονται τα γνωστά, πολύ ωφέλιμα για τον οργανισμό, ω-6 λιπαρά οξέα και λινολεϊκό οξύ, τα οποία ρυθμίζουν την λειτουργία των ορμονών.

Με πιο απλά λόγια και όσον αφορά τη σύσταση του ξεχωριστού αυτού μούρου, έχει τεράστια συγκέντρωση σε αντιοξειδωτικά (30 φορές περισσότερη απ’ το κόκκινο κρασί), όπως επίσης και σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και μέταλλα, τα οποία βοηθούν τον οργανισμό μας να αναπαράγει συνεχώς νέα κύτταρα. Γι’ αυτόν το λόγο, δεν τους έχει δοθεί άδικα ο τίτλος “φυσική πηγή νεότητας”. Αξίζει να σημειώσουμε επίσης ότι τα φρέσκα goji berries περιέχουν περίπου 25.000 μονάδες ORAC ανά 100 gr τροφίμου, κάτι που τα μετατρέπει σε ένα υπέρτατο αντιοξειδωτικό τρόφιμο.

Κάποιες από τις αμέτρητες ιδιότητες του στην υγεία είναι η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, η βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος, η ενίσχυση της όρασης, η προστασία των νεφρών και του ΚΝΣ(Κεντρικό Νευρικό Σύστημα), καθώς και η ρύθμιση της χοληστερίνης, της υπέρτασης, και του σακχαρώδους διαβήτη. Από μελέτες και έρευνες έχει αποδειχθεί ότι έχει προστατευτική δράση και στο ήπαρ, όπως αποδεδειγμένα αυξάνει και τη libido και στα δύο φύλα.

Ενισχύει τη μνήμη και το μεταβολισμό, χωρίς όμως να θεωρείται προϊόν αδυνατίσματος. Μια ακόμη από τις αμέτρητες ευεργετικές ιδιότητες του Goji είναι το όφελος στη θεραπεία γαστρεντερικών παθήσεων, όπως είναι το έλκος, το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου και η δυσκοιλιότητα.

Το Goji berry μπορείτε να το καταναλώσετε άφοβα καθώς δεν έχουν αναφερθεί περιστατικά αλλεργικών αντιδράσεων, όπως επίσης και περιπτώσεις υπερδοσολογίας. Με μια μικρή επιφύλαξη μόνο, καθώς ακόμη βρίσκονται σε εξέλιξη έρευνες για την αλληλεπίδρασή του με αντιπηκτικά φάρμακα ή με κάποια φάρμακα που χορηγούνται για τον σακχαρώδη διαβήτη και την αρτηριακή πίεση, οπότε καλό θα είναι σε τέτοιου είδους περιπτώσεις να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

Συμπερασματικά λοιπόν, αυτά τα φρούτα, που μέχρι πριν λίγα χρόνια δεν γνωρίζαμε καν την ύπαρξή τους, προσφέρουν στον οργανισμό μας μια γενική τόνωση ενώ αυξάνουν τη διάθεση και την ευεξία μας. Μας αναζωογονούν και μας προσδίνουν ενέργεια, ακόμη και σε καταστάσεις ψυχοσωματικού stress. Κάποιοι πιστεύουν ότι είναι το μυστικό της μακροζωίας.

Πηγές: mikroskopio.gr- beautifullife.com.cy