Dane aktualne na dzień: 28-03-2024 12:57

Link do produktu: http://www.czteryporyroku.sklep.pl/goji-suszone-owoce-goji-100g-p-938.html



Goji - suszone owoce goji (100g)

Cena **26,00 zł**

Opis produktu

Skład: suszone owoce goji

Dawka dzienna zawiera:

- Węglowodany 22 g

- Białko 3 g
- Sód 135 mg

Owoce goji pochodzą z Azji gdzie naturalnie występują w Tybecie, Chinach, Mongolii i Indiach. Tradycyjna medycyna chińska uznaje owoce goji za **środek przedłużający życie oraz wspomagający siły witalne**. Według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej jagody goji działają na prawidłowe funkcjonowanie wątroby, płuc oraz nerek, wzmacniają system immunologiczny**, poprawiają wzrok, wspomagają produkcję plemników**, poprawiają krążenie oraz przynoszą wiele innych korzyści zdrowotnych.

Goji został uznany przez magazyn The Time za super-owoc roku. Obok Noni jest to aktualnie najpopularniejszy „Super fruit" zarówno na wschodzie jak i zachodzie. Owoce Goji są wyjątkowo bogatym źródłem antyoksydantów.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Jagody goji mają bardzo silne właściwości antyoksydacyjne. Posiadają w swoim składzie

- 6 podstawowych witamin (A, C, B_1, B_2, B_6, E)
- mikroelementy (w tym żelazo, cynk, selen, fosfor, german)
- 18 aminokwasów
- 8 polisacharydów
- 6 monosacharydów
- 5 nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT, kwas linolowy i alfa-linolowy, beta-sitosterol oraz inne sterole roślinne)
- 5 karotenoidów, w tym beta-karoten i zeaksantynę, luteinę, likopen i beta-kryptoksantynę, ksantofi

Najważniejsza rola GOJI:

- szczególnie dzieciom dostarcza potrzebnych witamin
- wspomaga system odpornościowy
- **odżywia wątrobę i nerki**
- wspomaga siłę wzroku
- ma wpływ na niszczenie wolnych rodników
- **podtrzymuje dobry cholesterol**
- **posiada bezpośrednie działanie odmładzające komórek**
- posiada bezpośredni wpływ na utrzymanie stałej wagi ciała

STOSOWANIE:

Zaleca się stosować ¼ szklanki (28g) dziennie. Jagody goji mogą zastąpić rodzynki i możemy je do musli na śniadanie, do wypieków i deserów.

Jagody Goji: doskonałe źródło antyoksydantów

05 luty 2010

Autor: Brett Brown

Jagody Goji są jednym z najbardziej odżywczych produktów na świecie. Zawierają one szereg karotenoidów, witamin, minerałów oraz fitoskładników. Oprócz tego, wiele ludzi uważa, że są one jednym z najlepszych źródeł antyoksydantów.

Antyoksydanty

Antyoksydanty pomagają chronić DNA przed uszkodzeniami wywołanymi przez wolne rodniki oraz promieniowanie. Bez dostatecznej ilości antyoksydantów organizm jest podatny na choroby oraz przyspieszony proces starzenia się. Wolne rodniki to produkt uboczny metabolizmu, promieniowania oraz kontaktu z toksynami. Prowadzi to w rezultacie do wczesnej śmierci komórek, co przyczynia się do różnych chorób oraz przyspieszonego rozwoju zmutowanych komórek, które mogą przyczyniać się do nowotworów. Antyoksydanty mogą zapobiec temu wszystkiemu.

Karotenoidy

Jagody Goji to jedno z najlepszych źródeł karotenoidów o właściwościach antyoksydacyjnych, a nawet lepsze niż marchewka. Jak wykazały badania, zawartość karotenoidów w komórkach człowieka jest istotnym czynnikiem określającym maksymalną długość życia. Oznacza to, że im więcej karotenoidów spożywamy, tym większe prawdopodobieństwo dłuższego życia.

Zdrowe oczy

Jagody Goji zawierają również ważne składniki odżywcze dla zdrowych oczu. Są to zeaksantyna oraz luteina. Dieta bogata w te składniki pomaga zmniejszyć ryzyko występowania zwyrodnienia plamki żółtej związanego z wiekiem, co jest główną przyczyną utraty wzroku u osób powyżej 65 r.ż.

Odporność oraz dłuższe życie

Jagody Goji wspomagają również układ odpornościowy. Jest to zasługa trzech głównych składników tych jagód tj. polisacharydów, beta-karotenu oraz germanu. Polisacharydy wspomagają odporność, a beta-karoten zwiększa stymulację interferonem na układ odpornościowy. German, który jest również skuteczny w leczeniu różnych nowotworów, odgrywa kluczową rolę w zwiększaniu stężenia interferonu. W skład jagód Goji wchodzą również seskwiterpeny o właściwościach przeciwzapalnych, które są silną substancją pobudzającą wydzielanie. A dokładniej, pobudzają one wydzielanie hormon wzrostu przez przysadkę mózgową.
Ze względu na zawartość witamin i minerałów oraz fakt, że jagody Goji są jedynym znanym źródłem substancji pobudzającej wydzielanie, od dłuższego czasu przypisuje się im właściwości przedłużające życie. Jak głosi legenda pewien człowiek Li Qing Yuen dożył 252 lat, jednak do końca nie wiadomo czy jest to prawda.

Wartości odżywcze

Jagody Goji zawierają 18 aminokwasów łącznie z 8 egzogennymi aminokwasami, co stanowi pełnowartościowe białko. Zawierają one również 21 minerałów śladowych tj. wapń, miedź, german, żelazo, magnez, fosfor, selen oraz cynk, a także witaminy A, C, E oraz kompleks witamin z grupy B.
S**tosowanie**

Jagody Goji mogą być stosowane na różne sposoby. W tradycyjnej medycynie chińskiej były one jedzone w postaci świeżej oraz herbaty. Można je również dodawać do każdej herbaty, wtedy pod wpływem wysokiej temperatury wielocukry są uwalniane do herbaty. Smakują również jako dodatek do zup i mieszanek suszonych owoców, orzechów i nasion. Znajdziesz jagody Goji w dobrym sklepie ze zdrową żywnością lub w sklepie internetowym.

Jak widać jagody Goji to naprawdę doskonały produkt. Zawierają one mnóstwo antyoksydantów, witamin, minerałów, wielocukrów i białka. Jest to jeden z dostępnych produktów, który naprawdę może wspomagać stan zdrowia