

Suc de goji 250 ml PRONAT

100% suc de goji, fara adaos de apa sau zahar.
Recomandat pentru uz terapeutic.

Ingrediente: suc de goji (Lycium barbarum), acid citric, antioxidant: acid ascorbic (vitamina C).

Valori nutritionale/ 100 ml:
Energie: 44kcal / 184,2 KJ

- Grasimi: 0,1g
- -din care acizi grasi saturati: 0g
- Carbohidrati: 10,5g
- -din care zaharuri: 9,5g
- Proteine: 0,25g
- Sare: 26mg
- Vitamina C: 12mg

Fructele goji contin:

- 18 amino acizi care formeaza un bloc de proteine si contin 8 substante necesare vietii, precum izoleucina si triptofan
- 21 de minerale, intre care regasim zinc, cupru, fosfor, calciu, seleniu, inclusiv germaniul, un element chimic foarte rar gasit in alimente
- zeaxantina si betacaroten mai mult decat in morcovi, o excelenta sursa de medicament natural pentru vedere
- de 400 de ori mai multa vitamina C decat in portocalele!
- vitaminele B1, B2, B6, B12 si vitamina E
- 8 polizaharide si 6 monozaharide
- 5 acizi grasi nesaturati, intre care acid linoleic, acid alfa-linolenic, acid beta-sitosterol si alti fitosteroli
- 5 carotenoide, inclusiv beta-carotenul, luteina, numerosi pigmenti fenolici cu actiune antioxidanta.

Beneficii
Polizaharidele din fructele de goji au un puternic efect antioxidant, cu rol in distrugerea radicalilor liberi. Cercetarile efectuate au demonstrat ca in urma consumului de goji scade colesterorul seric total, nivelul trigliceridelor si zaharul din sange. Creste nivelul de energie, rezistenta, vitalitatea si

sunt imbunatatite performantele fizice. Ajuta celulele sa functioneze optim si ajuta la regenerarea ADN-ului, astfel previne imbatranirea precoce. Întareste sistemul imunitar datorita polizaharidelor continute. Ajuta la reducerea stresului, a oboselii si la obtinerea unei stari de calm si multumire. Are efect benefic pentru sistemul cardiovascular: normalizeaza tensiunea arteriala, colesterolul si nivelul trigliceridelor, imbunatateste circulatia sangvina. Ajuta la mentinerea nivelului normal al glicemiei. Imbunatateste acuitatea vizuala si calitatea somnului. Imbunatateste acuitatea mentala, capacitatea de concentrare si memoria. Protejeaza sistemul hepatic, renal, nervos si osteoarticular. Protejeaza pielea impotriva expunerii indelungate la radiatiile ultraviolete. Are efect antiinflamator, imunostimulator, antihistaminic, anticonstipant si anticancerigen. Efect antifungic si antibacterial prin continutul de solavetivona. Ajuta la scaderea in greutate prin stimularea topirii grasimii. Stimuleaza apetitul sexual, libidoul si fertilitatea la femei si barbati.

Utilizari traditionale

In mod traditional oamenii foloseau fructele de goji pentru ameliorarea inflamatiei, a durerilor, iritatiilor pielii si sangerarilor la nivelul nasului sau ca sedativ. Medicina chineza include goji cu alte componente pe baza de plante pentru tratarea problemelor de tuse, anemie si vedere.

Ce spun cercetarile stiintifice ?

Beneficii antioxidante

Polizaharidele izolate din fructele de goji au o activitate puternic antioxidanta, potrivit unui studiu publicat in 22 mai 2007 in „Journal of Etnofarmacologie.”

Stresul oxidativ cauzat de radicalii liberi creste odata cu virsta si este considerat a fi un factor principal in multe tulburari de sanatate. În acest studiu, cercetatorii au evaluat efectul polizaharidelor din Goji asupra stresului oxidativ la soareci in varsta care primesc substanta pe cale orala timp de 30 de zile. S-a constatat revenirea la normal a activitatii antioxidante si beneficile asupra functiei imune la acesti soareci. Autorii studiului au determinat efecte comparabile cu activitatea antioxidanta data de administrarea vitaminei C.

Grasimi in sange si zahar in sange

Boabele de Goji contine beta-sitosterol, o substanta care poate preveni absorbtia colesterolului in tractul digestiv. Ca urmare a unei cercetari pe iepuri publicata in 26 noiembrie 2004 in „Life Sciences”, s-a constatat ca extracte de fructe de goji a redus semnificativ nivelul colesterolului seric total din sange si a trigliceridelor, crescand in acelasi timp, de asemenea, nivelurile de lipoproteine cu densitate mare de colesterol, asa numitul colesterol bun. Zaharul din sange a scazut, de asemenea.

Prevenirea bolii Alzheimer

Cercetarile de laborator care apar in „Journal of Alzheimer Disease”, in 2010, Vol. 19, No. 3, au constatat ca polizaharidele izolate din goji au efecte neuroprotectoare si pot avea potentialul de a preveni boala Alzheimer. Aceste polizaharide diminueaza efectele negative ale nivelului homocisteinei crescute in plasma, care este asociat cu un risc crescut de boala.

Avantaje potentiale Anticancer

Polizaharidele izolate din goji par sa aiba proprietati anti-tumorigene, ceea ce inseamna ca inhiba formarea si cresterea tumorilor. Aceste polizaharide sporesc de asemenea activitatea sistemului imunitar. Un studiu chinezesc din 1994 releva faptul ca polizaharide Goji au efecte pozitive, atunci cand sunt combinate cu anumite terapii contra cancerului.