



## Goji deshidratat 200 gr RAWLI

Fructele goji sunt folosite în medicina tradițională chinezească de mai bine de 2000 de ani. Goji deshidratat din gama RAWLI reprezintă o sursă excelentă de proteine, fiind de asemenea bogat în antioxidanți (vitamina A), calciu, magneziu, potasiu și fier.

Estimativ, 100 de grame de goji deshidratat pot conține:

- Calorii: 80 kcal
- Zahăr: 14 grame
- Proteine: 10 grame
- Fibre: 7 grame
- Grăsimi: 0%

De asemenea, fructele goji conțin o gamă variată de vitamine și minerale, printre care și:

- **Vitamina A** - are efect antioxidant, previne uscarea pielii și ține colesterolul sub control
- **Cupru** - are proprietăți antiinflamatoare și ajută la regenerarea oaselor
- **Seleniu** - reglează, printre altele, activitatea tiroidei
- **Vitamina B2** - previne dezvoltarea cataractei și menține sănătatea ochilor
- **Fier** - este cunoscut pentru rolul esențial în reglarea sistemului imunitar

- **Vitamina C** - este unul dintre cei mai importanți nutrienți, fiind benefic în bolile cardiovasculare, de ochi, sau în deficiențele imunitare
- **Potasiu** - previne, printre altele, stările de anxietate și stres
- **Zinc** - ajută în special la vindecarea rănilor
- **Tiamina** - vitamina B1 ajută la prevenirea bolilor precum Alzheimer, depresie și chiar epilepsie

## O sursă excelentă de antioxidanți

Fructele de goji au un scor foarte ridicat pe scara ORAC - 3.290 de puncte.

**ORAC** reprezintă o nouă unitate de măsură, iar scorul **indică cantitatea de antioxidanți** din anumite alimente.

Pentru a vă forma o idee, scorul ORAC al merelor este de 2.828, în timp ce bananele au un punctaj de 795.

Acestea fiind spuse, consumul regulat de goji conflate poate crește volumul de antioxidanți din corp.

## Beneficii pentru sănătate

Comunitatea științifică internațională care studiază efectele consumului de goji asupra corpului uman, a ajuns la următoarele concluzii:

### #1: Consumul de goji poate preveni cancerul

Nivelul ridicat de antioxidanți, inclusiv vitamina C, zeaxantină și carotenoizi ajută la lupta împotriva cancerului.

De asemenea, antioxidanții sunt cunoscuți pentru efectele lor în încetinirea răspândirii tumorilor, dar și pentru reducerea inflamațiilor și îndepărtarea substanțelor nocive din organism.

[Cercetările](#) americanilor arată, de asemenea, că goji poate îmbunătăți efectul tratamentelor împotriva cancerului.

### #2: Consumul de goji poate proteja ochii

Nivelul crescut de antioxidanți ajută de asemenea vederea. Aceștia pot, de exemplu, stopa problemele apărute din cauza lunii UV.

Un studiu publicat în revista *Drug Design, Development and Therapy* a arătat faptul că fructele goji protejează retina de celulele ganglionare care pot cauza pierderea vederii.

### #3: Poate ajuta în depresie și anxietate

Conform [studiilor efectuate de către Jurnalul de Biologie Tubitak](#), consumul de goji poate avea efecte pozitive în comportamentele asociate depresiei, dar și împotriva anxietății.

Mai mult, același studiu arată că fructele de goji pot fi benefice persoanelor care au deficiențe în

acumularea de noi informații, ajutându-le să învețe mai ușor.

#### #4: Poate preveni bolile de ficat

Fructele goji au fost folosite în tratarea afecțiunilor la ficat încă din antichitate, în medicina Chinezească tradițională.

Testele efectuate în laboratoare au indicat faptul că fructele de goji inhibă creșterea tumorilor și în același timp previn mărirea ficatului în cazul consumatorilor de alcool.

## Cum se consuma

Datorita aportului de antioxidanți, carbohidrați complecși, vitamine și fibre, fructele goji sunt în general recomandate de majoritatea nutriționiștilor în dietele pentru slăbire.

Iată câteva moduri în care puteți consuma goji deshidratat RAWLI:

#### Smoothie cu goji, cereale și iaurt sau lapte

Are un aport energetic crescut și poate reprezenta un mic dejun ideal atunci când timpul nu vă permite să gătiți preparate mai complexe.

#### Biscuiți cu goji

Fructele deshidratate se adaugă în aluat, se formează biscuiții, după care se gătesc la cuptor.

#### Supă de goji cu condimente

Un preparat delicios, foarte îndrăgit în dietele vegane. Puteți găsi rețeta [AICI](#).

## De ce sa alegi produsele RAWLI

Motivele pentru care clienții noștri aleg cu încredere gama de produse RAWLI sunt, cu siguranță, multe și variate.

- **Calitate excepțională**

Toate produsele RAWLI sunt **100% naturale, vegane, fără gluten și nemodificate genetic**. Ingredientele utilizate în prepararea gamei RAWLI sunt selecționate atent și provin de la distribuitori și producători locali autorizați.

- **Încredere și experiență**

Cu o **experiență de peste 12 ani** în domeniul medicinei naturiste și al produselor BIO, avem încredere că echipa noastră de profesioniști înțelege cerințele și nevoile clienților, oferindu-le acestora doar produse de cea mai înaltă calitate.

- **Varietate de produse**

În prezent, gama RAWLI conține 25 de produse, iar compania noastră investește constant în dezvoltare și diversificare pentru a satisface toate nevoile clienților noștri.

Așadar, fie că ați adoptat o dietă vegană, fie că doriți să vă îmbunătățiți stilul de viață, produsele perfect echilibrate din gama RAWLI pot fi alegerea perfectă pentru întreaga familie.