



# Fructe miraculoase, pentru viață lungă

## Goji, cel mai puternic antioxidant

Arbust din Familia Solanaceae, goji înfloreste începând din luna iunie, iar din august face fructe mici, de culoare portocalie, alungite, dulci. Despre aceasta plantă se vorbește de peste 2000 de ani, medicina tradițională chinezească recomandând-o în boli cronice ale ficatului, rinichiului, în diabet zaharat, hipertensiune etc. Cunoscute sub denumirea de "fructele longevității", goji au fost descoperite și folosite în toată zona asiatică, existând legende despre călugări care la vârsta de 80 de ani erau buni-zdraveni grație consumului de goji. O sinteză a efectelor demonstrate științific a fost publicată în anul 1992, în Jurnalul Universității de Medicină din Beijing, printre binefacerile aduse de fructele-minune numărându-se: au un efect energizant, ușor constatabil; îmbunătățesc acuitatea vizuală grație betacarotenului și zeaxanti-

*Proverbul românesc "un măr pe zi ține doctorul la distanță" e pe cale să se schimbe radical. Locul fructului autohton e luat de suratele exotice goji și noni, de care până nu de mult nu se auzise, pe meleagurile noastre.*



nei (care protejează retina); au un puternic efect antiinflamator (recomandate în artrită, psoriazis); combat constipația; întăresc sis-

temul imunitar datorită polizaharidelor conținute (care normalizează presiunea sangvină, reduc nivelul de colesterol și inhibă creșterea tumorilor); îmbunătățesc circulația sangvină. Potrivit celor mai recente studii, goji este cel mai puternic antioxidant dintre toate produsele alimentare existente în lume. Este de asemenea o sursă puternică de vitamina C, conținând de 500 de ori mai multă decât portocalele, ca și de vitamina A. În goji se găsesc și 18 aminoacizi (mai mult decât în polen), 21 minerale și 29 de acizi grași diferiți. Fructele goji au un gust dulce-acrișor și pot fi consumate sub formă uscată, proaspete, ca ingredient în salate, supe, ceai, prăjituri, sucuri, lichior de fructe. Înainte cu 30 de minute de a lua micul dejun, consumați un pumn de fructe goji (25 g). Fructele fiind uscate necesita o mastecație lentă, conștientă, mecanism prin care vom simți savoarea și aroma specifică. În ultima perioadă, fructele goji se bucură de o popularitate imensă, datorită proprietăților anti-